د.محەمەد سەلاحەددین ئیبراهیم

نەخۆشی شەکرە



وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداخی ـ سۆزان جەمال

دکتۆر محەمەد سەلاحەدین ئیبراهیم

نەخۆشیی شەکرە

هۆکان و تێکچوون و چارەسەر

وەرگێڕانی

ئەکرەم قەرەداخی   سۆزان جەمال

ناوی کتێب: نەخۆشیی شەکرە

نوسینی: د.محەمەد سەلاحەدین ئیبراهیم

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداخی، سۆزان جەمال

پرۆژەی کتێبی زانستی: 5

مۆنتاژ: ئەسرین ئەسکەندەری

تایپ: بەناز محەمەد

هەڵەچن: لەرین لەتیف

تیراژ: 1000

نرخ: 2000

ژمارەی سپاردن: 1739

چاپخانەی: دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی: یەکەم ساڵی 2009

کوردستان ـ سلێمانی

www.serdam.org

پێشەکی

نەخۆشیی شـەکرە یەکێکـە لەهـەرە نەخۆشـییە باوەکـانو ژمارەیـەکی زۆری خـەڵك لەهەموو تەمەنەکانـدا بەدەسـتیەوە دەنـاڵێننو بـەردەوام بـەرێگای پزیـشكو کلینیکـە هەمەجۆرەکانی چارەسەری ئەم نەخۆشییەدا دەگەڕێن.

کێشەی نەخۆشیی شەکرە تەنیا لەوەدا نییە کە نەخۆشییەکی دیـاری هەناویـە بـەڵکو لەوەدایـە کـە کاردەکاتەسـەر سـەرتاپای ئەندامـەکانی جەسـتەو کاریگـەری پێیانـەوە دیاردەبێت هەر لەماسولکەکانەوە تا دەگاتە رەقبوونی خوێنبەرەکانو کاری دڵو پەستانی خوێنو سەرگێژخواردنو بورانەوەو تینویەتی بەردەوامو لاوازی جەسـتەو تێکـدانی سـوڕی مانگانە لەژنداو کاریگەری بۆ سەر کۆرپەلە لەدایکی دووگیاندا، هەروەها لـەکردارەکانی هەوکردنی میکروبـی و بەتەمەنـدا چـوونو پیریـیەتی، لەدەسـتدانی چـاو، پەککـەوتنی گورچیلەو نەخۆشییە دەمارییەکانو هەوکردنی پێو قاچـەکانو پەیـدابوونی بـرینو چـاك نەبوونەوە گەلێکی دی، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەم لێکەوتە تێکـچوونانەی کـە لەئەنجامیـدا پەیدا دەبن، رێگاکانیو چاودێری خواردنو خۆپارێزی بەردەوامو فەرامۆشنەکردنی جەسـتە

لەبەرامبەریدا، وەرگرتنی چارەسەر بەشێوەیەکی ڕێکو پێک بەتەواوی دەستەبەری تووشنەبوونی ئەو تێکچوونانە دەکاتو نەخۆش دەتوانێت زۆر بەسانایيو ئاسایی ژیان بگوزەرێنێت بێئەوەی هیچ یەکێك لەو نارەحەتیانەی تووش بێت ئێمە گەلێك لەو کتێبانەی لەسەر شەکرە دانرابوون، خوێندمانەوە، بەلامانەوە ئەم کتێبەی پرۆفسیۆر د. محەمەد سەلاحەدین ئیبراهیم کە سەرۆکی بەشی نەخۆشییە هەناوییەکانە لەزانکۆی ئەزهەر بەیەکێك لەهەرە ئەو سەرچاوە گرنگانە دادەنێین کە زۆر بەوردیو شارەزاییەکی زۆرەوە دەربارەی هەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکە دواوە، هەر لەروخسارە بنچینییەکانیەوە تا دەگاتە ڕێگاکانی خۆپاراستنو چارەسەرو چارەسەری حالەتە تایبەتیەکانو گوزەراندنی ژیان لەگەڵیدا، سەرەڕای پێدانی ژمارەیەکی زۆر ڕێنمایی کە نەخۆشیی شەکرەو هەموو کەسانێکی دی دەتوانن زۆر سودمەند بن لێیو بیکەن بەرابەری خۆیان. لەهەمووش گرنگتر ئەوەیە کە کتێبەکە بەزمانێکی زۆر سادە نوسراوە بۆ ئەوەی هەموو کەسێك بەباشی بیخوێنەوەو تێیبگات. هیوامان زۆرە بەم کاری وەرگێڕانەمان توانیبێتمان کەلێنێکی بچوك لەکتێبخانەی کوردیدا پڕبکەینەوەو کارەکەمان جێی شیاوی خۆی وەرگرێت.

هەردوو وەرگێڕ

سەرەتا

بۆچی بڵاو بوونەوەی نەخۆشیی شەکرە زیاتر بووە؟

بۆچی نەخۆشـیی شـەکرە زۆری لەسـەر دەنوسـرێت؟ ئێمـە تـەنیا وەڵامێکـی سـاکار هەڵدەبژێرین کاتێك دەڵێین: لەسەر نەخۆشیی شەکرە زۆر دەنوسرێت بۆ رێنمـایی خـەڵك و هۆشیارکردنەوەیان بەنیشانەکانی نەخۆشییەکەو چۆنێتی خـۆ پاراسـتن لێـی و چارەسـەر کردنی.

ئەمەش وەڵامێکی راستە، بەڵام ناتەواوە! چونکە بەرامبەر بەمە دەتوانرێت بوترێت زۆر نوسین لەسەر هەر بابەتێك تەنیا رێگە نییە لەسەر گرنگی بابەتەکە، بەڵکو لەبەر ئەو هەموو کێشانەیە کە هێشتا یەکلایی نەکراونەتـەوە، تـا ئێـستا وتوێـژ و را گۆڕینـەوەی لەسەرە. نەخۆشیی شـەکرە یەکێکـە لـەو نەخۆشـییە گرنگانـەی تـا ئێـستا زۆر کێـشە دەوروژێنن بەبێنەوەی چارەسـەری سـەرکەوتوویان بـۆ کرابێـت، لەگـەڵ ئـەو سـەرکەوتنە گەورەیـەش کـە دەربـارەی کـۆنترۆڵی باشـی شـەکرەی خـوێن لەسـەر ئاسـتی سروشـتی بەدەستهاتووە. لەگەڵ ئەوەش کە نەخۆشیی شەکرە لەزۆر کۆنەوە ناسراوەو لەگەڵ مرۆڤـدا هـەزارەها سـاڵە دەژی، هـەرووەك لەدەسـتوخەتە کۆنەکانـدا تێبینیکـراوە، بـەڵام بڵاوبوونەوەی لەم چەرخەی ئێستاماندا بەشـێوەیەکی سەرسـوڕهێنەر زۆر بـووە. تـا ئـەو رادەیەی لەگەڵ نەخۆشیی رەقبوونی خوێنبەرەکاندا چوونەتە سەرووی لیـستی نەخۆشـییە خراپەکانەوە کە تەندروستی و ژیانی مرۆڤ دەخەنە هەڕەشەوە بەتایبەتی لەکۆمەڵـە زیـاد

پێشکەوتووەکاندا، هەروەها وایلێهاتووە هیچ کۆمەڵگەیەك یان هەرێمێکی جوگرافی بەدرێژایی گۆی زەوی نییە کە ئەم نەخۆشییەی تیادا رووی نەدابێت.

کەواتە چی رووی داوە؟ چی گۆڕاوە؟ ئەوەی رووی داوەو ئەوەی لەگەڵ شارستانییەتی ئەم سەردەمەدا گۆڕاوە زۆرن کە کاریگەرییەکی تەواویان لەسەر جەستەمان هەیەو ئەوانەش ئەمانەی خوارەوەن:

یەکەم: کاتێك کە تەمەنی مرۆڤ بەهۆی ئەو پێشکەوتنە زۆرانەی زانستە پزیشکییەکانەوە روویداو توانرا سەرکەوتن بەسەر زۆر لەنەخۆشییە درمەکاندا بکرێت کە دوژمنی یەکەمی تەمەنی منداڵی و لاوین جەستەی کەوتەبەر شێبونەوەی ناوەکی هەرووەك پزیشکە کۆنەکانی میسر ناویان لێنابوو کە ئەوەش دەستەواژەیەکی جوانە، ئەمەش هەموو نەخۆشییە باوەکان لەلیستەکاندا دەگرێتەوە وەك نەخۆشیی شەکرە، رەقبوونی ماسولکەکان، نەخۆشییەکانی بەرگری خۆیی پوکانەوەی خانەکانی کۆئەندامی دەمارو رژێنەکان و دەردەشاو گەلێکی دی.

دووەم: شارستانییەتی سەردەم لەسەر ریتمێکی خێرا و کاری وردی چڕ وەستاوە کە بەردەوام دڵەڕاوکی و شڵەژانی لەگەڵدایە، دەروونی مرۆڤ لەم سەردەمەدا وەك ژێی کەوانێك وایە کە بۆ دواوە توندکرابێت.

سێیەم: شارستانیەتی سەردەم بووە بەهۆی سنوردانان لەجوڵەی جەستەدا لای لەش ساغەکان بەهۆی دۆزینەوەی ئۆتۆمۆبیل و ئەسانسۆر، هەروەها دانیشتن لەنوسینگە بەیانیان و لەبەر تەلەفزیۆن ئێواران.

چوارەم: شارستانیەتی سەردەم خۆراکێکی زۆری خستەبەردەمی ئەو کەسانەی توانای کڕینیان هەیە بەتایبەتی شیرینی و چەوری هەروەها زۆر خواردن لەگەڵ خراپ هەڵبژاردنی

خۆراك كە مرۆڤ تەنیا بەدوای تـام خۆشیدا دەگەڕێت، بەلاّم نازانێت ئەم خۆراكانە تەندروستی دادەڕمێنن.

پێنجەم: شارستانیەتی سەردەم بوو بەهۆی بلاّوبوونەوەی جگەرەكێشان بەهەموو جۆرەكانییەوە.

كۆبوونەوەی هەموو ئەمانە یان هەندێكیان هەموو جەستەیەك ناتوانێت بەرهەڵستییان بكات. لەبەر ئەوەی جەستەی مرۆڤ بەهەموو میكانیزمەكانی ناوەوەشی لەبنەڕەتدا وا دروستبووە كە لەگەڵ سروشتدا بگونجێت بەهەموو خۆراك و بێگەردی و ئارامییەكانییەوە، هەروەها بەجووڵە بەردەوامییەكەیەوە، ژیانی هاوچەرخ هێرشی بۆ هێناوە ـــ كە لەراستیدا بەرهەمی ئەقڵی خۆیی و خەیاڵییەتی ـــ بەهەموو توخمە نوێیەكانیەوە كە جەستە وەك جاران ناتوانێت گونجاندنێكی بایۆلۆژییانەی لەگەڵدا بكات.

هەموو كارلێكە كیمیاییەكانی جەستەی مرۆڤ و كۆئەندامی دەماری تا رادەیەكی زۆر دەگونجێن لەگەڵ ئەو سروشتەی لەئامێزیدا گەورە بووە بۆ نمونە خۆراك دەگمەن بوو بواری زۆر خواردن نەبوو، زوربەی خۆراكەكان تەنیا بریتی بوون لەرووەكەكان واتە دانەوێڵەو پاقلەمەنییەكان و گرۆكان وەك پەتاتە هەروەها ریشاڵەكان كە ئەمانەش هەموو بەهۆی راوكردنی ماسییەوە دەبوونە خۆراكی باش كە ئێستا لەم چەرخەدا بەباشترین خۆراك دادەنرێن بۆ خۆپاراستن لەرەقبوونی خوێنبەرەكان كە رەنگە پێش خواردنی تـازەڵی وشكانی كەوتبێت. هەروەها باری دەروونیش لەگەڵ ریتمی سروشتیدا هێواش و گونجاو بوو، واتە ژیان پێویستی بەهەڵچوونی زۆر نەبوو تەنیا لەساتە مەترسیدارەكان یان لەئارەزوویەكی زۆردا نەبێت.

بەكورتی مرۆڤ كەوتۆتە تەڵەزگەیەكی فسیۆلۆژییەوە، چونكە ئەقڵ و خەیاڵی پەرەسەندنێكی زۆر گەورەی بەخۆیەوە بینیووە بۆئەوی ئەو شارستانییەتەی ئێستا هەیە

دروستی بکات لەکاتێکدا میکانیزمە کیمیایی و دەمارییەکانی ناوجەستەی پەرەیانەسەندووە بۆئەوەی بتوانێت لەگەڵ واقیعی هاوچەرخدا بگونجێت کە باری خۆراکی و دەماری بێ شوماری خستۆتەسەر شان. هەروەها زۆرێک لەغەریزەکانی مرۆڤ کاڵ بۆنەتەوە یان خراپ لەگەڵ پێشکەوتنی سەردەمدا بەکارهاتوون.

غەریزەش رێکخەرێکی وردە بۆ پێویستییەکانی جەستە، بەڵگەش لەوە باشتر نییە کە بڵێین زوربەی زۆری گیانەوەران ـ بەپێچەوانەی مرۆڤەوە ـ بەرێکخستنی پێویستیەکانیان بۆ خۆراک تەرازوویەکی نەوەستاو لەنێوان برسێتی و تێریدا دروستدەکەن واتە لەپێویستی خۆیان زیاتر ناخۆن کەواتە خواردن بۆ پێویستییە بەتەنیا، زۆر دەگمەنە کە تووشی قەڵەوی زۆر بن.

لای مرۆڤ زوربەی جار غەریزەی خۆراک دەبێتە هۆی چێژوەرگرتن واتە نارەزووی خوراک خواردن لەپێداویستی راستەقینەی وزەی پێویست بۆ خۆراک جیابۆتەوە.

هەموو ئەمانە دەکەونە کوێی نەخۆشیی شەکرەوە؟ لەراستیدا ئەوە لەناوجەرگەیدایە؟ بەدیدێکی سەراپاگیری دەتوانین بڵێین نەخۆشیی شەکرە لای زوربەی نەخۆشەکان ناتوانایی جەستەیە (واتە تێکچوونێکی نادیاری تیادایە) لەپێکهاتەو میکانیزمە ناوەکییەکانی بۆگونجاندن لەگەڵ ژیانی هاوچەرخ بەهەموو ئەو شتانەی کە هێناونی لەشلەژانی دەماری و زۆر خواردن و گەلێکی دی. بەم چەمکە بۆمان دەردەکەوێت کە نەخۆشیی شەکرە لەراستیدا بریتییە لەتێکچوونی پێکهاتەی بۆماوەیی کە خراپی هۆکارە وەرگیراوەکان لەژینگەوە دەریدەخەن کە لەم رۆژگارەی خۆماندا لەدەست دەرچووە. تا ئێستا ئێمە ناتوانین ئەو کەموکورییە بۆماوەییە راستبکەینەوە هەرچەند ئومێد وایە رۆژێک لەرۆژان لەرێگەی جێبەجێکردنی هۆیەکانی گواستنەوەی بۆماوەوە ئەمە بێتەدی، لێرەوە ناوی نەخۆشیی شەکرەمان هەڵبژارد بەو مانایەوە کە بەردەوامبوونی کەموکورییەکی ناوەکی لەخۆدەگرێت تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش ون بن یان نەمێنن.

بەلام دەتوانین ریگە لەو هۆکارانە بگرین کە دەبنەهۆی زیاتر خراپبوونی ئەم کەموکوڕییە. بەمەش دەتوانین ئەم کەموکوڕییە بۆماوەییە بەشاراوەیی و کۆنترۆڵکراوی بهێڵینەوە تا ئاستێکی زۆر کاریگەری نەبێت.

جێی ئاماژەیە هەمیشە ئەوە بهێنینەوەیاد کە بایەخ و مەترسی نەخۆشیی شەکرە لەو ماکانەدا خۆی شاردۆتەوە کە دەرئەنجامی تێکچوونی شانەیین. دەتوانین بڵێین نەخۆشیی شەکرە شانەیەك یان ئەندامێك لەلەشدا ناهێڵێتەوە کە نەتوانێت تێکی بدات، لەبەرئەوە نەخۆشیی شەکرە بەنەخۆشییە ماکەکان ناونراوە، هەروەها چۆنیەتی رووادانی ئەم ماکانە تا ئێستا نادیارن. لەکاتێکدا رۆژ لەدوای رۆژ جەخت لەبوونی پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان رووادانی ماکەکان و بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا دەکرێت، دەبینین ئەم پەیوەندییە راستەوانە نییە. بەو مانایەی توندی ماکەکان و بڵاوبونەوەیان بەگشت شانەکاندا هاوتەریب نییە لەگەڵ ئاستی بەرزبوونەوەی شەکرو کاتی بەرزبوونەوەی هەروەها پێچەوانەکەشی راست نییە، چونکە هەر بەرزبوونەوەیەك لەشەکری خوێندا مەرج نییە هاوکات بێت لەگەڵ تێکچوونی شانەدا، تەنانەت ئەگەر درێژەشی کێشا ـــ ئێستاش زۆرمان لەبەر دەمدا ماوە بۆ لێکۆڵینەوەی ئەو هۆکارە شاراوانەی لەپشت رووادانی تێکچوون یان ماکەکانی نەخۆشیی شەکرەوەن.

لەم کتێبەدا هەوڵمان داوە زۆرێك لەو بیرۆکە نوێیانە بخەینەڕوو شانبەشانی ئەو زانیارییانەی دەربارەی دیاردە کلاسیکیە چەسپاوەکان لەئارادان، لەکۆتاییدا کۆمەڵێك رێنمایی کرداری ساکار سەبارەت بەخۆپاراستن و چارەسەرکردن خراونەتەڕوو.

نووسەر

بەندی یەکەم

شەکر لەسروشتو لەجەستەی مرۆڤدا

شەكر لەسروشتو لەجەستەی مرۆڤدا

لەسەدەی نوێدا، وردتر دیاریبکەین لەناوەڕاستی دووەمی سەدەی نۆزدەدا، زانای فەرەنسی گەورە کلود برنارد دامەزرێنەری فسیۆلۆژی لەشێوە نوێیەکەیدا، لەتوژینەوەکانی لەسەر ڕێکخستنی کیمایی لەناو جەستەی مرۆڤدا، چەمکی دەردراوە ناوەکیەکان (هۆرمۆنەکان)ی دۆزییەوە کە ڕۆڵێکی سەرەکی لەم ڕێکسختنەدا دەبینن.

توێژەرەکانیش دەستیانکرد بەدەرهێنانی یەك لەدوای یەکی ئەندامەکانو دەرخستنی ئەو تێکچوونەی ڕوودەدات پاش دەرهێنانی هەر ئەندامێك. زانای روسی مینکۆڤسکی یەکەم کەس بوو کە دەریخست دەرهێنانی پەنکراس لەگیانەوەردا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێنداو دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە لەوانەش میزکردنێکی زۆرو لاوازبوون. لەبەرئەوەی پەنکریاس تا ئەوکاتە بەوەناسرابوو کە چەند ئەنزیمێکی چالاك لەکرداری هەرسی خۆراکدا دەرێژێتو دەیکاتە ناو ئەو جۆگەیەی کە لەو بەشەی ڕیخۆڵەدا کۆتایی دێت کە ڕاستەوخۆ دوای گەدە دێت. کلود برنارد بۆیدەرکەوت کە هۆی بەرزبونەوەی شەکر پاش دەرهێنانی پەنکریاس ئەوەیە کە پەنکریاس ماددەیەکی شاراوە (لەپاشتردا پێیوترا هۆرمۆنی ئینسۆلین) بەرهەمدەهێنێت یارمەتی کەمکردنەوەی شەکر لەجەستەدا دەدات.

لەپاشدا ئەم مەتەڵە زانرا بەهۆی دۆزینەوەی بەرپرسی ئەم بەرهەمەوە کە بریتییە لەخانەی تایبەتمەندی پەرشوبڵاو لەشێوەی دورگەدا بەناو ئەو شانەیەی دەردراوەکانی هەرس لەپەنکریاسدا دەردەنو پێیان دەوترێتدورگەکانی لەنگەرهانز بەناوی دۆزەرەکەیەوە. واتە پەنکریاس لەراستیدا دوو ئەندامی زۆر جیاواز لەفرماندا دەنوێنێت. بەڵام یەکگرتوو لەیەك شانەدا لەبارەی توێکارییەوە، بەڵام هەردوو ئەم ئەندامانە لەپەنکریاسدا کاری یەکتری تەواو دەکەن. خانەکانی ئەنزیمەکانی هەرس ماددە شەکریەکان دەگۆڕن بۆ یەکە ساکارەکانیان بۆئەوەی مژینیان لەریخۆڵەدا ئاسان بێت تا بگەنە جگەرو هۆرمۆنی ئینسۆلینیش مامەڵە لەگەڵ ئەو شەکرەدا دەکات پاش مژینی وەك رێکخەرێك بۆ جوڵەکەی بەناو شانەدا بەهەڵگرتن بێت یا بەسوتاندن.

ماوەیەکی زۆر بەسەر نەچوو تا توێژەرێکی گەنج بەناوی د. بانتنبج لەتورنتۆی کەنەدا ساڵی 1921 توانی هۆرمۆنی ئینسۆلین لەپەنکریاسەوە پاڵفتەبکاتو کاریگەرییە ئەفسوناویەکەی لەکەمکردنەوەی شەکری خوێنو نەبوونی نیشانە تیژەکانی نەخۆشییەکە دەربخات. ئەوە لەو رووداوە پزیشکیانەیە کە لەپاشتردا تۆمارکرانو لەپاشتردا خاوەنەکەشی شایانی پاداشتی نۆبل بوو. دەستکرا بەدروستکردنی ئینسۆلینی پاڵفتە لەپەنکریاسی مانگاو مەڕو ماسی گەورەو بەرازەوە، هیوای نەخۆشانی شەکر بەرزبوەوەو ئازارو نیشانە تیژەکانیان نەما. ئینسۆلین وەك تاکە دەرمان هەر مایەوە بۆ چارەسەری نەخۆشیی شەکرە تا ساڵی 1944 کاتێك کە رێکەوت رۆڵی خۆی بینی.

پزیشکێکی فەرەنسی تێبینی ئەوەی کرد کە ئاوێتەیەك لەئاوێتەکانی سلفا کە وەك چارەسەر دەدرا بەنەخۆشانی تیفوئید دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی شەکر لەخوێندا تا ئاستێکی ترسناك. لەسەر بنچینەی ئەم تێبینیانە لێکۆڵینەوەکان چڕبوونەوەو کۆمپانیاکانی دەرمان کەوتنە دروستکردنی گەلێك دەرمانی هاوجۆر، کە ئێستا لەرێگای دەمەوە بەکاردێن بۆ دابەزینی شەکر. لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا زۆر ماوە کە چاوەڕێی

دۆزینەوەن لەنەخۆشیی شەکرەدا. لەداهاتوویەکی نزیکدا توانای بەجێهێنانی چەند دۆزینەوەیەکی گرنگ وەك داهێنانی پەنکریاسی دەستکرد لەبەردەستدا دەبن، هەروەها دروستکردنی ئینسۆلین لەرێگای ئەندازەی بۆ ماوەوەو هەوڵدان بۆ گواستنەوەی ئەو خانانەی پەنکریاس بەرهەمدەهێنن لەحاڵەتی ساغیاندا بۆ نەخۆشانی شەکرە و گەلێکی دی کە لەلاپەڕەکانی دواتردا باسیان دەکەین و ئەگەر سەرکەوتنیان بەدەستهێنا کۆدەتایەك لەچارەسەری ئەم نەخۆشییەدا بەرپادەکەن.

یەکەم، شەکر لەسروشتدا: شەکر لەبنەڕەتدا پیشەسازییەکی رووەکییە.. رووەکیش بەساکاری و ئاسانی لەناو هەوا دوانۆکسیدی کاربون و تیشکی خۆر کە دەکەوێتە سەری دروستی دەکات، بەهۆی ماددەی کلوروفیلی سەوزەوە کە چالاکیەکی کیمایی هەیە. رووەك شەکر لەشێوەی ئاوێتەی کیمیایی هەمە جۆر دروستدەکات و لەبەشە دەرکەوتووەکانیدا لەدەرەوەی زەوی (یا بەشاراوەیی لەناو زەویدا، یا لەبەشە جیاکراوەکانیدا) هەڵیان دەگرێت.

مرۆڤ جیاوازە.. ناچار نەبێت شەکر دروست ناکات... لەکاتی نەتوانینی بۆ دەستکەوتنی بەئامادەکراوی لەرووەکەوە... ئەو بەو ساکارییەی رووەك دروستی ناکات بەڵکو بەهۆی پێکهاتەکانی شانە ئەندامیەکانیەوە. پیشەسازی شەکر لەرووەکدا بریتییە لەپیشەسازی هەڵگرتنی وزە.. (تیشکی خۆر) و زۆرترین بەکارهێنانەکانی شەکر لەپاش ئەوە بریتییە لەوردکردنی گەردەکانی و دەرپەڕاندنی ئەو وزەیەی تیایدا هەڵگیراوە. هەرچەندە شەکر لەرووەکدا بەشێوەی کیمیایی هەمەجۆر دروست دەکرێت بەڵام ئەو یەکە کیمیاویە بنچینەیەی کە جەستەمان دەیەوێت بریتییە لەئەڵقەیەکی شێوە شەش لایی لەگەردیلەکانی کاربون کە لاکانی هەردوو توخمەکەی ئاو (واتە ئۆکسیجن و هایدرۆجین) هەڵدەگرن. بۆیە ناویان لێنراوە ماددە کاربۆ-ئاویەکان (کاربۆهیدرەیت) کە بەم ئاوێتە شەکریانە دەوترێت هەرچەندێك لەوردەکاری پێکهاتندا جیاوازبن.

دابەشبوونی ماددە شەکرییەکان (یـا کاربۆهیدرەتیـەکان): ئـەم دابەشـبوونە پـشت دەبەستێت بەتاکبوونی گەردی شەکر یا بەیەکگرتنی لەگـەڵ گـەردێکی دیکـە یازیـاتردا، ئەوەی ئێمە لەبواری لێکۆڵینەوە لەنەخۆشیی شەکرەدا مەبەستمانە ئەمانەن: تاکە شـەکر، جووتە شەکرو فرە شەکر.

تـاکە شەکر یان شەکری سادە:

بریتییە لەخێزانێکی گەورە، گرنگترینیان لەبارەی فسیۆلۆژییەوە (واتـە فرمانیـەوە) چـوار جۆرن کە ئەمانەن:

شـەکری گلۆکـۆز: پێـشی دەوترێـت شـەکری نیـشاستە لەبەرئـەوەی زۆر بەئاسـانی بەشێوەیەکی بازرگانی لەنیشاستەوە دروسـتدەکرێت. شـەکری گلۆکـۆز بەتاکـە شـەکرێك دادەنرێت کە لەخوێنی مرۆڤدا هەبێت کە ناتوانرێت وازی لێ بهێنرێت. تامی ئەم شـەکرە کەمتر شیرینترە لەشەکری بەکارهاتو(واتـەی ئـەو شـەکرەی خۆمـان بـەکاری دەهێـنین)، لەڕووەکدا بەو بڕەی کە باسبکرێت جگە لەمیوە نەبێت کە لەگەڵ شەکرێکی دیکەدا هەیە پێی دەوترێت فرەکتۆز یا شەکری میوە بەڵکو هەمیشە بەشـێوەیەکی خەسـت لەشـێوەی زنجیرەیەك لەناوێتەکانی نیشاستەدا هەیە.

شەکرەی فرە کتۆز(میوە): لەگـەڵ شـەکری گلۆکـۆزدا بەرێـژەی جیاجیـا لـەمیوەو هەنگوینـدا هەیە.

شەکرەی ماستی تاك (گالاکتۆز): شەکرێکە لەشەکری ماستی جـوت (لاکتـۆز)ەوە پاڵفتە دەکرێتو دەچێتە ناو ژمارەیەك لەپێکهاتە گرنگەکانی جەستەوە.

شەکری مانۆز: بریتییە لەشەکرێکی ڕووەکی دەگمەن، دار گـەزۆ لـەعێراقو سـینادا دروستی دەکات.

ـ جێی ئاماژەیە هەموو جۆرەکانی ئەم شەکرە تاکانە لەجەستەدا بەهۆی ئەنزیمەکانەوە دەگۆڕرێنەوە بۆ گلۆکۆز، کە بریتییە لەو یەکەیەکەی مامەڵەی پێ دەکرێت لەهەموو خانەکاندا، لەکاتی نەبوونی یەکێك لەم ئەنزیمانەدا بەهۆی کەمیەکی بۆماوەییەوە... ئەم شەکرە لەزۆربەی ئەندامەکانی جەستەدا کەڵەکە دەبن‌و دەبنەهۆی مردنی زوو.

جووتە شەکر:

1- **شەکری خواردن:** ناسراوترین جۆریەتی، لەقامیشی شەکر یان لەچەوەندەری شەکر دەردەهێنرێت، هەروەها لەگوێزەرو ئەناناسیشدا هەیە، شەکری خواردن لەیەکگرتنی گەردێك لەشەکری گلۆکۆزو گەردێك لەشەکری فرەکتۆز پێکهاتووە.

2- **شەکری لاکتۆز:** لەشیردا هەن، لەخانەکانی مەمکدا لەگەڵ چەوری‌و پرۆتین‌و خوێیەکاندا، دروست دەبێت پێکهاتووە لەیەکگرتنی گەردێك لەشەکری گلوکۆز لەگەڵ گەردێك لەشەکری گالاکتۆز.

3- **شەکری مالتۆز:** لەدانەوێلەکاندا دروستدەبێت.

فرەشەکر: لەیەکگرتنی ژمارەیەکی زۆر لەگەردەکانی تاکە شەکر پێکدێت، لەگرنگترین شێوەکانی:

1 - **نیشاستە:** هەروەك لەوە پێش ئاماژەمان پێدا لەیەکگرتنی ژمارەیەکی زۆر لەگەردەکانی گلوکۆز پێکدێت‌و لەدانەوێڵەو پاقلەمەنی پەتاتەو سێوی بنئەرزو مۆزدا هەڵدەگیرێت.

نیشاستە لەئاودا ناتوێتەوە، بەڵام گەرمکردن یارمەتی ئەوەی دەدات و لەکاتی ساردکردنەوەیدا نیشاستە ئاوێتەیەکی مڵ دروستدەکات، کە لەچێشتی گەنمەکوتاو جۆری دیکەدا دەیبینین. نیشاستە بەئاسانی لەریخۆڵەدا (بەهۆی ئاوگەکانیەوە) پارچە پارچە

دەبێت بۆ یەکە بنەڕەتیەکەی (کە گلۆکۆزە)، هەروەها بۆ ئاوێتە کیمیایی دیکـەی سـاکار تا مژینی ئاسان بێت.

2- **ریشاڵە سیلۆزییەکان:** دیسانەوە ئەمـەش لەگـەردەکانی شـەکری گلۆکـۆز پێکـدێت، بـەڵام بەنـدە کیمیاویـەکانی لەگـەڵ ئەوانـەی لەنیـشاستەدا هەیـە جیاوازە،و لەریخۆڵەی مرۆڤدا ورد نابێت بەڵکو لەریخۆڵـەی ئـەو گیانەوەرانـەدا وردەبێت کە گیاخۆرن.

رووەك دیسانەوە فرە شەکر لەشێوەی (ئەنیۆلین)دا دروستدەکات یان لەشێوەی پەکتین-داو هەر دووکیشیان لەخۆراکی مرۆڤدا رۆڵیان نییە.

جێی ئاماژەیە رووەك گەلێك ماددەی گـرنگ لەبنـەڕەتی شـەکری دروسـتدەکات وەك زۆرێك لەدژە زیندەکانو دەرمانی دیجیتالس کە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەی دڵ بەکاردێت، هەروەها جەستەمان گەلێك ماددەی گرنگی بنەڕەتی شەکری دروستدەکات وەك دەرمـانی هیپارین کە دژی خوێنمەیینە، یان ئەو ماددە بۆماوەییەی کە پێـی دەڵـێن ناوکـە ترشـی رایبی کەم ئۆکسجین DNA لەخانەکانماندا.

دووەم: شەکر لەجەستەی مرۆڤدا: لەخوێنی هەموو مرۆڤێکـی سروشـتیدا کەوچـکێکی بچوك (نزیکەی 5گرام) لەشەکری گلوکۆزی تـەواوە، واتـە بەخەسـتی 1 گ لەهـەر لترێـك لەخوێنماندا هەیە (قەبارەی گشتی خوێن لەجەستەدا نزیکەی 5لترە).

هەروەها نزیکەی 4 کەوچکی بچوکی دی (20 گرام) لەو شـلەیەدا هەیـە کـە دەوری خانەو شانەکانی لەشمانی داوە (کە ئەویش 14 لیترە). ئەم بڕە شـەکری گلۆکـۆز، لەگـەڵ کەمیشیدا رۆڵێکی بنەڕەتی بۆ بەردەوامی ژیـان دەبینێـت. شـەوو رۆژ ئـەم شـەکرە وەك سوتەمەنی بۆ دەرپەراندنی وزە بەشێوەیەکی بنەڕەتی بـەکاردێتو بـەردەوامیش جێگـای دەگیرێتەوە لەبەرئەوەی میکانیزمەکانی ژیان لەناو خانەکانمانـدا پێویـستییان بەوزەیـەکی

بەردەوام هەیە بەبێ وەستان هەروەك چۆن كارگەكان پێویستیان بەكارەبا هەیە، ماددە شەكریەكان 50٪ی سەرجەمی وزەی پێویست پێشكەش دەكەن.

لەكاتێكدا رووەك دەتوانێت وزەی پێویستی خۆی لەرێگای وەرگرتنی ئەو تیشكی خۆرەوە دەست بكەوێت كە دەكەوێتە سەرگەڵاكانی. گیانەوەرو مرۆڤ ناتوانن ئەو كردارە بكەن تاكە رێگایان بۆ دەستكەوتنی وزە بریتییە لەخواردنی ئەو شەكرەی كە رووەك وزەی تێدا كۆكردونەتەوە، یا خواردنی شانەكانی گیانەوەرێكی دیكە كە وزەی كوكراوەی لەخواردنی رووەكەوە تێدا هەڵگیراوە.

وزە بریتییە لەكۆڵەكەیەكی گەورە بۆ بەردەوامی ژیانو نوێبوونەوەیو دانایی دروستبوونی ژیان لەناو خانەكانی زیندەوەراندا دەردەكەوێت لەو هونەركاریەی لەرێگاكانی دەستكەوتنی وزەو لەهەڵگرتنی بەباشترین شێوەدا روندەبێتەوە، هەروەها لەو بەئاگاییە زۆرەی لەبەكارهێنانیدا دەكرێت بۆ كەمبوونەوەی بەفیڕۆدانی.

لەراستیدا، ئەوەی لەجیهانی ئەمرۆماندا دەیبینین لەو پێشبركێیەی دەكرێت بۆ دەستكەوتنی وزە كە ئەمرۆ بۆتە كۆڵەكەیەكی بنەرەتی شارستانییەتی هاوچەرخ، داهێنانی رێگەی نوێ بۆ پەیداكردنی، كردارەكانی ژیان لەناو خانەكانماندا بەهەموویاندا روشتوەو زۆر بەچاكیو كارامەیی لەبەری كردوون.

لەسەدان ملیۆنەها ساڵەوە ئەوەی بۆ دەركەوتووە كە سەرچاوەكانی شەكر لەرووەكداو بەهەموو شێوازە جۆراوجۆرەكانیەوە كۆڵەكەی بنەرەتی دروستكردنی وزەیە. هەروەها ئەوەشی بۆ دەركەوتووە چۆن ئەم وزەیە بەهەڵگرتنی بپارێزێتو چۆن ئاگاداری دەربەڕاندنی بێت بەشێوەیەكی كاوەخۆیی تا ئەو بەشەی لەدەستی دەچێت كەمبكاتەوە. بایەخی گلۆكۆز لەم بوارەدا لەپشتبەستنی ئەندامە پڕ لەچوستو چالاكیەكانمانەوە دێت

که بەتەنیا پشتیان بەوە بەستووەو لەحاڵەتە ئاساییەکاندا هیچ جێگرەوەیەکی دیکەیان نییەو ئەم ئەندامانەش سیانن کە ئەمانەن:

1- خانەکانی مێشك.

2- خڕۆکە سورەکان کە چالاکیەکی زۆریان لەوەرگرتنی ئۆکسجین لەسیەکانەوە هەیە تا دەیگەننە شانەکان لەسوڕی خوێندا کە ناکاتە چەند چرکەیەك.

3- خانەکانی ناوەوەی گورچیلە: کە چالاکیەکی زۆریان لەدیسان هەڵمژینەوەی ئەو بڕە زۆرەی ئاوادا هەیە(18 لتر لەماوەی 24 سەعاتدا) هەروەها پێکهاتوەکانی دیکەی خوێن پاش پاڵاوتنیان لەپاڵێوەرەکانی تویکڵی گورچیلەو هەڵبژاردنی ئەوەی بەکەڵك ماوە.

ئەم سێ شانەیە پێویستیان بەوزەیەکی زۆر گەورە هەیە و هیچ جێگیرەوەیەکیش جگە لەشەکری گلوکۆز بۆ بەدەستهێنانی نییە.

خانەکانی مێشك بەتەنیا نزیکەی هەفتا لەسەدای ئەو بڕە شەکرە گلۆکۆزە سەرفدەکەن لەحاڵەتی پشوو (پشووی ماسولکەکان لەجولەی چالاك)، ئەم پەیوەندیە بەهێزەو هەستدارەی لەنێوان خانەکانی مێشكو شەکری گلۆکۆزدا کاتێك دەردەکەوێت کە بڕی ئەو شەکرە تاڕادەیەکی دیاریکراو کەمدەبێتەوە هەر لەبەرئەوەی کاری ئەم خانانە راستەوخۆ کارتێکراو دەبن لەبەرئەوە سێنتەرەکانی زانینوهۆش تێکدەچنو مێشك توانای رامانو وریایی لەدەستدەداتو هەستەکان کزدەبنو دوای ئەوەش لەهۆشخۆچوونو بورانەوە روودەدات ئەگەر بەهۆی بەرزرکردنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا بەخێرایی فریای نەکەون. ئەوەش بەتەواوی نەخۆشانی شەکرە دەیزانن کاتێك بەرێژەیەکی زیاد لەپێویستی خۆیان ئینسۆلینیان تێدەکرێت. یان دۆزێکی زیاتر لەدەرمانەکانی شەکرە لەرێگای دەمەوە وەردەگرن.

لەبەرئەوەی داواکاری بۆ بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز بۆ دەرپەراندنی وزە بەردەوامە، بەلکو لەحالەتەکانی جولەی چالاکدا زیاتریشەو لەبەرئەوەی دەستکەوتنی ئەم شەکرە لەرێگەی خۆراکەوە بەردەوام ئاسان نییە هەروەها دەستەبەرییەکی تەواو بۆ ئەمە نییە، لەبەرئەوە جەستەمان ناچارە لەشێوەی نیشاستەیگیانەوەریدا (پێی دەلێن کلایکۆجین) لەدوو گەنجینەی سەرەکیدا کۆی بکاتەوەو هەلی بگرێت، کەبریتین لە:

- ماسولکەکان بۆ بەکارهێنانی راستەوخۆیان لەکاتی پێویستیدا بۆ جولەی چالاك.

- جگەر کە لەکاتی پێویستی شانەکانی دیکە وەك خانەکانی مێشك کە ناتوانن هیچ شتێك لەم شەکرە هەلبگرن، سەر لەنوێ ئەم نیشاستە گیانەوەریە دەگۆرێتەوە بۆ شەکری گلۆکۆز.

هەروەها مرۆڤ وزەی لەو چەوریەوە دەستدەکەوێت کە لەرێگای خواردنی رووەك و گیانەوەرەو بەشێوەی دوجارە دەستدەکەوێت. بەلام میکانیزمە کیمیاییەکانی کاریگەرییەکی زیانبەخش لەم پالفتەکردنەوە روودەدات لەبەر ئەوە ناتوانرێت بەتەنیا پشتی پێ ببەسترێت. هەروەها دەشتوانێت لەپرۆتینەکانەوە وزە دەست خۆی بخات، بەلام لەسەر حسابی بیناکردنی شانەکانو ماددە زیندوەکان لەبەر ئەوەی لەبنەرەتدا پرۆتین بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێت لەم وێنە ساکار کراوەوە بۆمان روون دەبێتەوە.

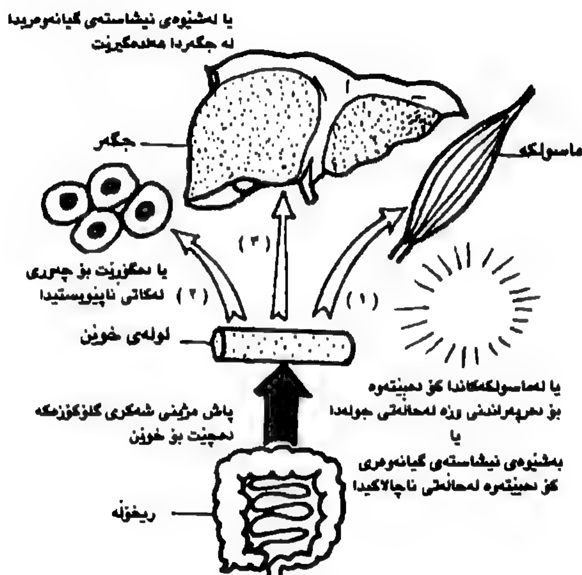
1- دروستکردنی وزە لەناو جەستەماندا کۆلەکەی بنچینەیی بەردەوامی ژیانە.

2- وزەی پەنگخواردو لەگەردەکانی شەکردا، کە بنەرەتەکەی لەتیشکی خۆرەوەیە، سەرچاوەی بنەرەتی دەرپەراندنی وزەیە لەجەستەماندا، لەرۆژێکەوە بۆ رۆژێکی دیکە.

3- لەبەرئەوە مامەلەمان لەگەل شەکرەکانی رووەکدا لەدەروبەبەری خۆمان بەردی بناغەیە بۆ کردارەکانی دەرپەراندنی وزەی پێویست بۆ ژیان لەناو جەستەماندا. و راستەوخۆ دوو پرسیار دێنە پێشەوە.

4- ئایا جولەی شەکر لەناو جەستەماندا هەرەمەکیە یا رێکخراوە؟و ئەم رێکخستنە چۆنە؟

5- چی روودەدات ئەگەر جەستەمان توانای بەباشی بەکارهێنانی ئەم شەکرەی لەدەستدا؟



وێنەی ا بەکارهێنانی شەکری گلۆکۆز لەجەستەدا
پاش مژینی لەریخۆڵەوە.

ئەمانە لەخوارەوە وەلام دەدەینەوە:

ئەرازوی شەکر لەجەستەدا:

1- لەپێشەوە ئاماژەمان بەوەدا کە بڕی شـەکر لەجەسـتەدا ئامادەیـە بـۆ بـەکارهێنان (راستەوخۆ) لەنزیکەی 25 گرامدا. لەنێوان 5 گـرام لـەخوێنو 20 گـرام لـەو شـلەیەی دەوری خانەکانمانی داوە.

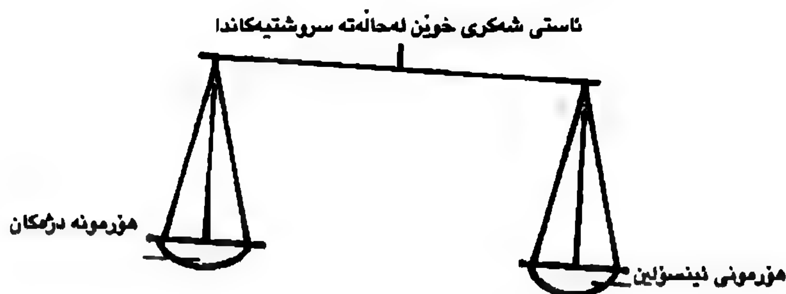
2- هەروەها لەپێشەوە ئاماژەمان بەمەشدا کە شەکر لەشێوەی نیـشاستەی گیانەوەریـدا هەڵدەگیرێت لەهەر یەك لەبانکی ماسولکەکان (350 گـرام)و بـانکی جگـەردا (100-150 گرام).

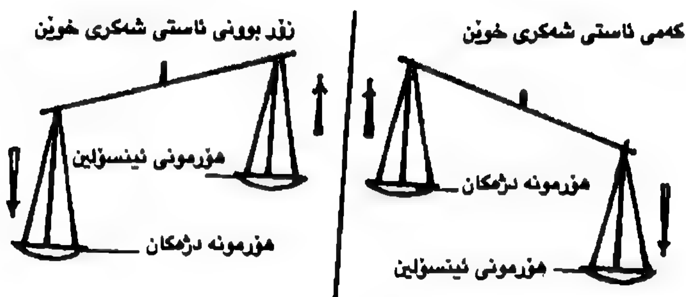
3- لەبەرئـەوەی داواکـاری زۆر بـەردەوام لەسـەر شـەکری گلوکـۆز هەیـە، کـە بریتییـە لە25٪- 50٪ کیلۆگرام لەڕۆژێکدا واتە لەدە بۆ بیست جار لەو شەکری گلوکـۆزەی کـە لەخوێنو شلەکانی دەوری خانەکاندایە، ئەوا بڕی ئەم شەکری گلوکۆزە بەشی سەعاتێك یا دوو سەعات زیاتر ناکات.

4- لەبەرئەوەی بڕی شەکر لەخوێن،و لەشلەی دەوری خانەکانـدا نابێـت زۆر کـەم بکـات بەهۆی پشت بەستنی مێشكو شانە زینـدووەکانی دیکـە لەسـەری، لەبـەر ئـەوە دەبێـت بەردەوام جێگەی بگیرێتەوە لەو شەکرەی لەسەر شێوەی نیشاستە هـەڵگیراوە، هەرچـونێك بێت بڕی شەکری بەرەڵاو ئەوەی هەڵگیراوە بۆ پێداویـستیەکانی جەسـتەی لـەماوەی 24 سـەعاتدا بەشی ناکات، بۆیە پێویستە بەردەوام لەڕێگای خواردنـەوە پڕبکرێتـەوە، ئەگـەر وانەبێت ئەوا لەش پشت بەهەڵگیراوی چەوری دەبەستێت.

5- پەیوەندی لەنێوان شەکری هەڵگیراوو بـەکارهاتوودا حاڵـەتی برسـێتیو تێـری لەحاڵەتە ئاساییەکاندا ڕێك دەخاتو گەلێك میکانیزمی هەمە شـێوە لەمـەدا ڕۆڵ دەبینن. بەلام دابەزینی شـەکر لەخوێندا بۆ ئاستێکی نـزمتر دەبێتـەهۆی برسـێتی،

ئەوەش نەخۆشانی شەکر هەستی پێیدەکەن کاتێـک شـەکر لەخوێنیانـدا زۆر دادەبـەزێت، چونکە بەرێژەی دیار لەدەمەوە وەردەگیرێن.





وێنەی 2
تەرازوی شەکر لەجەستەدا

کاتێك خۆراك لەبەردەستدا دەبێت، هەڵگرتنی شەكریش روو دەدات، و راكێشانی شەكریش لەم هەڵگیراوەوە بەكاوەخۆیی (بەرەبەرە) لەماوەكانی نێوان دەستكەوتنی خۆراكدا روودەدات، بۆ ئەوەی هاوسەنگی شەكر هەرگیز لەنێوانی تای بەكارهێنان و تای هەڵگیراوی تەرازووەكەدا تێكنەچێت، واتە ئەگەر ئاستی شەكری گلوكۆز لەخوێندا پاش ژەمێكی گەورە زیادبوو، تەرازووەكە بەخێرایی دەگەڕێتەوە بۆ هاوسەنگیەكەی بەهۆی راكێشانی زیادەكەوە هەڵگرتنی لەشێوەی نیشاستە یا چەوریدا. ئەگەر شەكری گلوكۆزەكە لەخوێندا كەمبووەوە وەك لەحاڵەتی بەرۆژبیدا لەئەنجامی بەكارهێنانی بەردەوامیدا، تەرازووەكە بەخێرایی راستدەبێتەوە بەهۆی راكێشانی بڕێك لەهەڵگیراوەكەوە.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین كە هەڵگرتنی نیشاستە وەك سوتەمەنی ئابوری نییە ئەگەر بەراورد كرا بەچەوری. لەبەرئەوەی گرامێك لەنیشاستە لەناو شانەی جگەردا یا ماسولكەدا 1-2 كالوری گەرمی بەتەنیا دەبەخشێت. و یەك گرام لەگلوكۆز 4 كالوری دەدات.

لەكاتێكدا یەك گرام لەچەوری 8-9 كالوری گەرمی دەبەخشێت، بەڵام میكانیزمەكانی ژیان لەناو خانەكانی مرۆڤدا زیاتر خۆیان گونجاندووە بۆ وەرگرتنی وزە لەشەكرەكانەوە، هەروەها جێی خۆیەتی ئاماژەش بەوە بدەین كە بەربەستی وەستاو لەنێوان توخمە خۆراكیە بنەڕەتیەكاندا نییە واتە شەكرەكان ــ چەوریەكان ـ پروتینەكاندا، چونكە هەموویان دەتوانن لەسوڕی شكاندنی تەواوی كیمیاوی و ئوكساندندا بن بۆ دەرپەراندنی وزەو لەمەشەوە ئاوو دوانۆكسیدی كاربون پەیدا دەبێت، یان وردكردنیان بەسەردا دێت بۆ ئاوێتەی بچوك بچوك كە ماددەی نێوانی دادەنرێن و دەتوانن بگۆڕێن لەئاراستەیەكەوە بۆ ئاراستەیەكی دیكە. لەشەكرەكانەوە بۆ چەوری، یا لەپرۆتینەكانەوە بۆ شەكرەكان بۆ نمونە.

کۆنترۆڵی ئەرازوی شەکر لەجەستەدا:

کۆنترۆلی جولەی شەکر لەجەستەداو ئاستەکەی لەخوێندا لەرێگای چەند هۆرمۆنێکی بەهێزەوە دەکرێت کە لەزیاتر لەرژێنێکەوە دەردەچن. لەسەرو ئەم هۆرمۆنانەوە، (هۆرمۆنی ئینسولین)ە کە خۆی بەتەنیا لەناراستەی چالاککردنی بەکارهێنانی گلوکوز لەخانەکان یا هەلگرتنی لەجگەردا، کاردەکات، بەوەش کاریگەری کۆتایی بریتییە لەدابەزاندنی ئاستی شەکر لەخوێندا بەهۆی راکێشانی بەردەوامییەوە.

لەبەرامبەردا کاری هەموو هۆرمونەکانی دی دژی کاری ئینسۆلینن وەك هۆرمۆنی گلوکاگۆن، هاورێی ئینسۆلین، چونکە لەخانە هۆرمۆنیەکانی پەنکریاسەوە دەردەدرێتو کورتیزۆنیش لەتویکلی سەرە گورچیلەرژینەوە دەردەدرێت، هەروەها ئەدرنالینیش لەتویکلی سەرەگورچیلەرژێنەوەو هۆرمۆنی گەشەش لەژێر مێشکە رژێنەوە دەردەدرێت، ئەمانە هەموویان کاردەکەنە سەر زیادکردنی شەکر لەخوێندا بەیەکێك لەم دوو رێگایە

زیادکردنی یەکسەری:

بەخێرایی روودەدات پاش چەند دەقیقەیەك لەرێگای پالفتەکردنێکی خێرای گلوکوزەوە لەهەلگیراوەکەی نیشاستە لەجگەرداو ئەوەش بەکاریگەری هۆرمۆنی گلوکاگون لەپەنکریاس خانە هاوسەرەکانی ئەو خانانە دەیرێژن کە ئینسۆلین لەناو دۆرگەکانی لەنگەرهانز دان، هەروەها بەکاریگەری هۆرمۆنی ئەدرینالین لەسەرە گورچیلەرژێندا. هۆرمۆنی گلوکاگونیش لەحالەتە کتوپریەکاندا بەدەرزیلێدان بەکاردێت لەکاتی دابەزاندنی شەکر لەخوێندا بۆ بەرزکردنەوەی ئاستەکەی بەخێرایی، دوبارە لەگەڵ پێدانی گلوکۆزیش.

زیادکردنی هێواشی: بەهێواشی دێت لەماوەی چەند سەعاتێك یا چەند رۆژێکدا، ئەوەش بەکاریگەری هۆرمۆنی کورتیزۆنو هۆرمۆنی گەشە دەبێت لەرێگای گۆرینی ناوێتە پرۆتینەکان بۆ شەکر.

لەسەر ئەمە کۆمەڵە هۆرمۆنی ڕێکخەری شەکر وەك دوو هێزی دژ بەیەك کاردەکەن‌و لەهاوسەنگی نێوان ئەم دوو دژەدا ئاستی تەرازوی شەکرەکە ڕێکدەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هێزێك بەسەر هێزێکی دیکەیاندا سەرکەوت تەرازووەکە بەکەم یا بەزیادبوون تێکدەچێت.

یان بەنەمانی کاریگەری ئینسۆلین‌و بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێندا لەئەنجامی سەرکەوتنی هۆرمۆنە دژەکانی ئیسۆلیندا، ئەمەش ئەو تێکچوونەیە کە لەنەخۆشیی شەکرەدا ڕوودەدات.

یان لەئەنجامی سەرکەوتنی ئینسۆلینداو نەمانی کاریگەری هۆرمۆنە دژەکانی ئەوکاتە ئاستی شەکردا دادەبەزێت. پێویستە ئەوە بزانرێت کە خانەکانی جگەر شوێنی بنچینەین کە هۆرمۆنەکان کاری تێدا دەکەن بۆ ڕێکخستنی ڕاستەوخۆی ئاستی شەکر لەجەستەداو ئەوەش لەرێگای هەڵگرتنی شەکرە کە وەك نیشاستە یا گۆڕینی بۆ هەڵگیراوی شەکر. واتە جگەر وەك ڕێکخەری ئاستی شەکر کاردەکات (بەهۆی کونترۆڵی هۆرمونییەوە) لەخوێندا لەرادەیەکی دیاریکراودا. وەك چۆن ترموستات (ڕێکخەری گەرمی) پلەی گەرمی لەئاستێکی دیاریکراودا ڕێك دەخات.

ئینسۆلین: ئەم هۆرمۆنە پێویستی بەلێکۆڵینەوەی زیاترە لەبەر ئەو بایەخە زۆرەی کە هەیەتی لەکۆنترۆڵی جوڵەی شەکر لەناو لەشداو لەکاتی ڕوودانی نەخۆشیی شەکرەدا. هۆرمۆنی ئینسۆلین لەو خانانەدا دروستدەبێت کە پێیان دەوترێت خانەی بێتا (واتە خانەی ژمارە 2) لەناو کۆمەڵەی خانە هۆرمونیە پەرشی‌و بڵاوەکانی درژگەی لەنگەرهانز لەپەنکریاسدا.

هۆرمۆنی ئینسۆلین ڕۆڵێکی گرنگ لەچالاککردنی تۆڕی کارلێکە کیمیاییەکانی زۆربەی خانەکانی جەستەدا دەبینێت، بەڵام کاریگەری گەورەی بەپێی ئاراستەیەکی تایبەتی لەسێ شانەدا ڕوودەدات:

1- **جگەر:** ئینسۆلینی جگەر یارمەتی هەڵگرتنی شەکر دەدات، بەڵکو ڕێگەگرتنیش لەسەرفکردنی ئەو بڕەی لێی هەڵگیراوە، یا گۆڕینی بەشێکی بۆ چەوری کە لەجگەردا هەڵدەگیرێت.

2- **ماسولکەکان:** ئینسۆلینی خانە ماسولکەییەکان یارمەتی گرتنەوەی شەکری گلوکوزو هەڵگرتنی وەك نیشاستەی گیانەوەری دەدات.

3- **چەوریە خانەکان:** ئینسۆلین یارمەتی گرتنەوەی تونخمە چەوریە سەرەتاییەکانو گۆڕینیان بۆ چەوری، دەدات.

جیاوازی کاری ئینسۆلین لەجگەردا لەگەڵ ئەوەی لەماسولکەکاندا ڕوودەدات یا چەوری لەسەر جیاوازی ئەنزیمە تایبەتەکانی ئەم شانانە وەستاوەو ئەوانن کە ئاراستەی کارەکەی دیاریدەکەن.

سەرەڕای ئەوەی پێشەوە: ئینسۆلین کاریگەری نوێی دۆزراوەتەوە کاتێك دەردەکەوێت کە ئاستەکەی لەخوێندا بەرزدەبێتەوە بەشێوەیەکی ناناسایی لەوانەش:

1- چالاککردنی هێلکەدان لەژندا بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی مێ کە دەبێتە هۆی گەشەی مووی زیادە.

2- کەمکردنەوەی دەردانی خوێی سۆدیوم لەگورچیلەکانداو لەوانەشە ئەوە ببێت بەهۆی پەنگخواردنەوەی ئاوو دەرکەوتنی هەڵئاوسان لەشانەی پەلەکاندا وەك پێیەکان.

ئینسۆلین چۆن دەڕژێت؟

پاش دروستبوونی هۆرمۆنی ئینسۆلین لەخانەکانی بێتای پەنکریاسدا. لەشێوەی دەنکۆڵەدا لەناو کەپسولەکاندا هەڵدەگیرێت. بۆئەوەی ئامادە بێت لەکاتی وەرگرتنی ئاماژەی ئاگادارکردنەوەدا تا دیواری ئەم خانانە ببڕێتو لەمولولەخوێنەکاندا بتوێتەوەو

خوێن لەپاشتردا هۆرمۆنی ئینسۆلینەکە هەڵدەگرێت بۆ جگەرو لەپاشدا بۆ هەموو بەشەکانی لەش.

ئەو ئاماژانەی ئاگادارکردنەوە کە دەبنەهۆی دەرپەڕاندنی ئینسولین بۆ خوێن زۆرن گرنگەکانیان ئەمانەن:

1- شەکری گلوکۆز خۆی کاتێك ئاستەکەی لەخوێندا بەرزدەبێتەوە.

2- هەندێك توخمی خۆراکی سەرەتای دی وەك ترشە ئەمینیەکان.

3- تۆڕێك لەدەماری ورد کە لەمێشکدا کۆتاییان دێت.

لەحاڵەتە سروشتیەکاندا کاتێك خانەکانی ئنیسۆلین ئاماژەکانی ئاگادارکردنەوە وەردەگرن بۆ دەرپەڕاندنی هۆرمۆنەکە، ئەوکاتە زۆر بەوردیەکی زۆرەوە بەمشێوەیە ئەو کارە دەکات:

1- بڕی ئینسۆلین ڕژاوەکە یەکسانە بەبڕی بەرزبوونەوەی شەکری گلۆکۆزەکە.

2- دەردانی هۆرمۆنەکە بەخێراییەکی تەواو بۆ ناو خوێن دەبێت لەماوەی چەند دەقیقەیەکی کەمدا.

ئەم پەیوەندیە لەنێوان ئاستی شەکرە کە لەخوێنداو لەنێوان ئاگادارکردنەوەی خانەکانی ئینسۆلینو وەڵامدانەوە بەدەرپەڕاندنی ئینسۆلین بەخێراییەکی گونجاو و بڕی گونجاو ڕوونادات ئەمە بەهۆی میکانیزمێك لەناو ئەم خانە هەستدارو زۆر وردانەدا نەبێت.

ئەگەر تێکچوونێك لەخانەکانی ئینسۆلیندا ڕوویدا واتە لەیەکێك لەم دوو حاڵەدا: ئەگەر حاڵی خێراییو حاڵی حیسابی بڕەکە تێکچوو، واتە خێرایی دەرپەڕان کە هێواش بووە، یا بڕی ئینسۆلین پێویستە کە کەمبوەوە، بەوە ئاستی شەکرەکە لەخوێندا

بۆماوەیەکی درێژخایەن بەبەرزی دەمێنێتەوە، ئەمەش یەکێکە لەو دوو لایەنە گرنگەی بۆ تێگەیشتنی ئەو تێکچوونە پڕ بایەخە کە دەبنەهۆی نەخۆشیی شەکرە لەگەورەکاندا لایەنی دووەمیش بەندە بەزیادبوونی بەرگری دژی کاری ئینسۆلین.

دەردانی سروشتی ئینسۆلین:

ئینسۆلین بەبەردەوامی بەبڕی یەك یەکە لەهەر سەعاتێکدا لەحاڵەتی بەڕۆژوویەتیدا دەڕژێتو لەکاتی نان خواردنیشدا دەردانەکەی بۆ 3-7 یەکە لەهەر ژەمێکدا زیاددەکات. ئەوکاتە کۆی هەمووی دەبێتە 35-40 یەکە لەرۆژێکدا (24 یەکە بەشێوەیەکی بەردەوام 11 بۆ 16 یەکە لەکاتی ژەمەکاندا).

چۆن ئینسۆلین کار دەکات؟ لەسەر هەموو ئەو خانانەی وەڵامی ئینسۆلین دەدەنەوە وەك خانەکانی جگەرو خانە چەورییەکان دەزگای زۆر بچوکی تایبەتمەند هەیە وەك وەرگرەکانی ئینسۆلین (پێشوازیکاران) کاردەکەن (هەر وەك تاریلی تەلەفزیۆن). کاتێك گەردێکی ئینسۆلینیان دەگاتێ لەگەڵیان یەك دەگرێتو ئاماژەیەکی کارەبایی پەرلەیی لەناو خانەکەدا دەردەپەڕێت بۆ کارکردنی کیمیایی کە تایبەتن بەوەڵامدانەوەی ئینسۆلین.

ئەم وەگرانە وەك ناوەندێکی سەپێنراو کاردەکەنو بەبێ ئەوانە، ئینسۆلین چالاکی خۆی لەدەستدەداتو چەند خەستیەکەشی زۆربێت بێسوود دەبێت. هەر وەك لەحاڵەتی تاریلی تەفەلەفزیۆندا، کاریگەری ئەم بەمانایەکی دی کاریگەری ئینسۆلین کە لەگەڵ زیادبوونی ژمارەو بەرزبوونەوەی باشیەکەیاندا زیاددەکات.

لێکۆلینەوەی وەرگرەکانی ئینسۆلین لەسەر دیواری خانەکان لەم ساڵانەی دوایدا زۆر شتی پەنهانی بۆمان ئاشکراکرد لەوانە:

1- دەرکەوت کە پێکهاتووە وردەکەی لەئەنجامی بۆماوەیە و بەتەواوەتیش دەگەڕێتەوە بۆ یەکێك لەجینەکان کە کەوتۆتەسەر کرۆمۆسۆمی ژمارە 19.

بێگومان ئەمەش هەموو ئەو یاسایانەی کە لەبۆماوەدا هەن بەسەر ئەم جینەشدا دەگونجێت و بەکرداریش دۆزرایەوە کە گۆڕانکاری لەم وەرگرانەدا لەلای هەندێك خێزان لەبەر ئەنجامی بازدانێکی بۆماوەییەوەیە کە دەبێتەهۆی لەدەستدانی چالاکیو کاریگەرییەکانیانو دەبنەهۆی روودانی نەخۆشیی شەکرە. لەگەڵ دەگمەنی ئەم روودانەدا، بەڵام ئەمە دۆزینەوەیەکی بەنرخە بۆ ئەو توێژەرانەی دوای فرمانی ئەم وەرگرانە دەکەون.

ئێستا بەتەواوی ئەوە دەرکەوتووە کە فرمانی ئەم وەرگرانە وەستاو نین وەك پەیوەندی قفڵی ئاسن بەکلیلەکەیەوە، بەڵکو لەحاڵەتی جوڵەیەکی دینامیکی بەردەوامدان لەنێوان زیادیو کەمیدا لەژمارەو لەکاریگەریدا، بەمانایەکی دی کاریگەری ئینسۆلین یا کەمیەکەی بەپێی ئەمە.

هەروەها وەرگرەکانی ئینسۆلین لەسەر رووی خانەکان بەپێی رێکخستنێکی وردی پێداویستەکانی خانە لەناوەو بەپێی سەلامەتی ئەوەی دەورەی داون، کار دەکەن، ئەو وەرگرانە و هۆکارەکانی بۆ نمونە وەرزشو جۆری خۆراكو ئاستی ئینسۆلین هی دی لەهۆرمۆنەکان، کارتێکراو دەبن، واتە وەك قفڵێکی ئەلکترۆنی ئامادەن بۆ گۆڕان لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی.

چارەنووسی ئینسۆلین: 50٪ی ئەو ئینسۆلینەی لەخوێندایە لەجگەردا هەڵدەوەشێنو کاریگەرییان ون دەکەن. و ئەوەی دیکەشی لەگورچیلەکاندا، یان بەهۆی میزەوە دێنە دەرەوە.. هەموو ئەمانە لەچەند دەقیقەیەکی کەمدا روودەدەن. حیکمەتیش لەمەدا ئەوەیە کە ئینسۆلین کە هۆرمۆنێکی زۆر کاریگەرە بەدۆزی دیاریکراو دەرژێتو هەریەکەیان کارێك جێ بەجێی دەکات، لەپاشدا کاری تەواو دەبێت بۆئەوەی کەڵەکە نەبێت، کاریگەری دەوەستێنرێت بۆئەوەی هی دی جێگەی بگرێتەوە تا دابەزینی شەکر لەئاستی سروشتی زیاتر بەردەوام نەبێت، و هاوسەنگی ئاستی شەکرەکە بەردەوام بێت.

بەندی دووەم

رووخسارە گشتییەکانی نەخۆشیی شەکرە

روخسارە گشتییەکانی نەخۆشیی شەکرە

پێناسەی نەخۆشیی شەکرە:

ئەو پێناسە سادەیەی نەخۆشیی شەکرە کە رێکەوتن لەسەری هەیە بەرزبوونەوەیەکی درێژخایەنی گلوکۆزە لەخوێندا.

بێگومان ئەو پێناسەیە تەواو نییە، بۆ نمونە پێناسەکە ئاماژە بەژمارەیەکی دیاریکراو بۆ بەرز بوونەوەی شەکرەکە لەنەخۆشییەکەدا تێدا روودەدات، نادات، هەروەها ئاماژە بەهۆکارەکانی نەخۆشییەکەو جەوهەری روودانی ناکات لەکاتی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەدا ناچاردەبین هەندێك ژمارەی نارێکی بەرز بوونەوی شەکر بۆ کارپێکردنی بەشێوەیەکی کرداری، دیاریبکەین. بێگومان هۆکارەکەشی بۆ کەموکوڕی زانیارییەکانمان یان تێکەڵاوبوونییان دەگەڕێتەوە.

لەبەر ئەوە باسەکەمان لەم چەند دێڕەدا خستنە رووی هۆکارەکانی نەخۆشییەکەو شێوەکانی و چۆنێتی رودانییەتی، بەپشتبەستن بەتیۆرە نوێیەکان، بەڵام بەهەرحاڵ ئەو تیۆرانەش قابیلی لێدوان و گۆڕانن.

بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی شەکرە:

نەخۆشیی شەکرە لەهەموو لایەکی جیهاندا بڵاودەبێتەوەو تەنیا ناوچەیەك نییە لەم نەخۆشییە بەدەربێت. بەڵام ڕێژەی بڵاوبوونەوەی جیاوازییەکی گەورەی هەیە. لەوڵاتانی ناوچە بەفرییەکانی باکور (ئەسکیمۆ) لەئالاسکاو گرینلاند ڕوودانی دەگمەنە، لەوانەیە هۆکارەکەی بۆئەوە بگەرێتەوە خەڵك پشت بەخواردنی چەوری و پرۆتینەکان زیاتر لەشەکرەمەنییەکان، ببەستن.

لەهەندێك تیرەی هیندییە سورەکاندا زۆر بڵاوە کە ڕێژەکەی دەگاتە 50٪ واتە نیوەی دانیشتوان، لەوێ قەڵەوەی زۆر و هاوسەرێتی نێوان خزمەکان زۆربڵاوە. لەهەرێمە بیابانییەکاندا ڕێژەی بڵاوبوونەوەی شەکرە زۆر کەمە تەنیا لەو ناوچانەدا نەبێت کە پترۆڵی تێدا دۆزراوەتەوە و خۆشگوزەرانی باڵی بەسەردا کێشاوە لەگەڵیدا ڕێژەی نەخۆشییەکە زۆر زیادیکردووە.

لەمیسر هیچ ئامارێکی ورد بۆ ڕێژەی شەکرە نییە، بەڵام ئەوەی ڕێککەوتوون لەسەری ڕێژەکەی لەشارەکاندا زۆر بەرزەو نزیکە لەهاوتاکانی لەئەوروپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە ڕێژەکە بەدەرکەتوویی1,5 ٪ ەو ڕێژەی نەخۆشییەکەش بەشاراوەیی یان نەزانراوی زۆر لەمە بەرزترە. وەك زانراوە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی شەکرە بەزیادبوونی تەمەن زیاددەکات، لەدوو دەیەی شەشەم و حەوتەم واتە دوای پەنجاو شەست ساڵی بەرزترەو، ڕێژەکەی لەژناندا بەرزترە هەرچەندە ڕێژەکە لەپیاواندا خەریکە نزیکدەبێتەوە لەگەڵ هاوتاکانیان لەژناندا.

لێرەوە تێبینی دەکرێت ڕێژەی بڵاوبونەوەی نەخۆشیی شەکرە بەپشت بەستن بەفاکتەرەکانی بۆماوەو تەمەن و ڕەگەز دیاریدەکرێت، هەروەها جۆری خۆراك و سککردنی زۆر (دووگیانی) و قەڵەویش.

ئەستەمی کارکردن لەکاتی لێکۆڵینەوەی ئەم ئامارانەدا بۆ دوو هۆکار دەگەڕێتەوە.

1- نەبوونی ژمارەیەکی دابڕاوی ئاستی شەکر لەخوێندا لەنێوان مرۆڤی سروشتی و مرۆڤی تووشبوو بەشەکرە، واتە چ ژمارەیەك تێیدا مرۆڤ سروشتیەو لەدوای ئەوە راستەوخۆ دەبێتە نەخۆشیی شەکرە. لەراستیدا رێژەیەکی گەورە لەهەموو کۆمەڵگەیەکدا هەیە — کە لەسەر لێوارن — واتە بەتەواوەتی سروشتی نین، چونکە رێژەی شەکرەکەیان کەمێك بەرزە، بەڵام ئەستەمە بەنەخۆشیی شەکرەش وەسف بکرێت.

2- ئەستەمی دووەم لەبەر جیاوازی دیاریکردنی رێژەی بڵاوبوونەوەی شەکرە بۆ جیاوازی رێگە بەکارهێنراوەکانی پێوانەکردنی شەکرە، دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لەو ئامارانەدا کە لەدیاریکردنی شەکرەدا پشتبەستراوە بەشیکاری میز. چونکە وەك زانراوە نزیکەی لە4٪ ی کەسانی سروشتی بەتایبەتی لەدوای ناغواردن شەکر لەمیزەکەیاندا هەیە.

پۆلینکردنی جۆرەکانی نەخۆشیی شەکرە:

نەخۆشیی شەکرە بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی پۆلین دەکرێت:

1- نەخۆشیی شەکرەی یەکەمی: واتە ئەو شەکرەیەی بەشێوەیەکی خۆبەخۆیی لەلەشدا بەبێنەوەی هیچ پەیوەندی بەنەخۆشییەکی پێشووە هەبێت، روودەدات. ئەم کۆمەڵەیە بەشی زۆری نەخۆشیی شەکرە دەگرێتەوە.

2- نەخۆشیی شەکرەی لاوەکی: واتە ئەو شەکرەیەی بەهۆی کاریگەری نەخۆشییەکی دیکەی پێشووەوە روودەدات. بەبێ ئەم نەخۆشییە شەکرەکە روونادات. ئەم کۆمەڵەیە ژمارەیەکی کەم لەتووشبووان بەشەکرە دەگرێتەوە.

نەخۆشیی شەکرەی یەکەم: نەخۆشیی شەکرە لەم بارەدا بەسیفەتێکی سەرەتایی بەبێ بوونی هیچ نەخۆشییەکی پێشینە لەلەشدا روودەدات و، بەهۆی پشێوییەکی خۆبەخۆیی

هاوسەنگی جوڵەی شەکر بەهۆی تێکچوونی پاڵپشتە سەرەکییەکەی کە هۆرمۆنی ئینسۆلینە روودەدات، کاتێك لەسەرەتای شەستەکاندا توانرا پێوانەی هۆرمۆنی ئینسۆلین لەخوێندا بکرێت، توانرا نەخۆشیی شەکرە بۆ دوو جۆر دابەشبکرێت کە لەهۆکار و چۆنێتی روودانی نەخۆشییەکەدا جیاوازن و تا ئاستێکی دوور لەنیشانەو ماکەکانیدا لەیەکچوون.

جۆری یەکەم: ئینسۆلین کەم دەبێت یان هەر نابێت، بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 ئاماژەی پێدەکرێت.

جۆری دووەم: ئینسۆلین کەم نابێتەوە، بەڵام کارایییەکەی دادەبەزێت، بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 ئاماژەی پێدەکرێت.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1:

ئەم جۆرە ژمارەیەکی کەم نەخۆش تووشی دەبێت، نزیکەی 15-20٪ و هەندێجار لەوەش کەمتر بەپێی هەرێمە جوگرافییەکە بەتایبەتی لەو هەرێمانەدا کە چڕی دانیشتوانی کەمە و وەك لادێ و بیابان و ناوچە شاخاوییەکان. زۆربەی کات پێش تەمەنی سی ساڵی روودەدات. لەم جۆرەدا دەبینین پەنکریاس لەدەردانی ئینسۆلین دەوەستێت، لەبەرئەوە نەخۆشییەکە بەجۆری "شەکرەی بێ ئینسۆلین" یان "پشتبەستوو بەئینسۆلین" دەناسرێت، لەبەرئەوەش پێش تەمەنی سی ساڵی روودەدات ناویشی لێنراوە شەکرەی منداڵانی نۆجەوانان. لەبەر کەموکوڕی ئەم ناوانە لەجیاتی هەموو ئەوانە ناوی جۆری یەکەمی نەخۆشیی شەکرەی لێنرا یان جۆری ژمارە 1ی نەخۆشیی شەکرە و ئەم ناسینەشی لەئێستادا باوە.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2: ئەم جۆرە زۆربەی زۆری نەخۆشییەکانی شەکرە، دەنوێنێت، واتە نزیکەی 80-85٪ و زۆربەی کات دوای سی یان چل ساڵی روودەدات. لەم جۆرەدا

دەبینین پەنکریاس ئینسۆلین لەخوێنی نەخۆشدا دەرێژێت لەبەرئەوە بەنەخۆشیی شەکرە بەبوونی ئینسۆلینەوە ناسراوە، هەروەها دەبینین نەخۆش پێویستی بەدەرزی ئینسۆلین نییەو لەبەرئەوە ناونراوە پشتنەبەستوو بەئینسۆلین، لەبەرئەوە بەزۆری دوای تەمەنی چل ساڵی روودەدات بەشەکرەی تەمەنی کامڵبوونیش ناسراوە. لەم دوایەدا هەموو ئەو ناوانە رەواجی خۆیان لەدەستدا و ئێستاکە بەجۆری دووەمی نەخۆشیی شەکرە، یان شەکرەی ژمارە 2 دەناسرێت.

بەیەکداچوون لەنێوان دوو جۆرەکەدا:

تێبینی بەیەکداچوونێکی گەورە لەنێوان دوو جۆرەکەی نەخۆشیی شەکرە دەکرێت، چونکە هەڵبژاردنی ناستێك بۆ تەمەن لەیەکیان جیابکاتەوە تەمەنی 30 ساڵییە، ئەمەش ناستێکی رووکەشییە و زۆربەی کات هەڵخەڵەتێنەرە. وەك زانراوە نزیکەی 15-20 ٪ لەنەخۆشەکانی دوای چل ساڵی سەر بەکۆمەڵەی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 واتە جۆری بێ ئینسۆلینن و، نزیکەی 5 ٪ ی نەخۆشەکانی خوار سی ساڵی سەر بەکۆمەڵەی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-ن واتە شەکرە بەبوونی ئینسۆلین یان ئەو جۆرەی کە پشت بەئینسۆلین لەچارەسەرکردندا نابەستێت، چونکە پەنکریاس توانای دەردانی ئینسۆلینی هەیە.

هۆیەکانی نەخۆشیی شەکرەی یەکەم:

هۆیەکانی تووش بوون بەشەکرە لەهەردوو جۆرە سەرەکییەکەدا شەکرەی ژمارە 1و شەکرەی ژمارە 2 جیاوازییەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیە، کە لەراستیدا هیچ پەیوەندییەك بەیەکیانەوە نابەستێت تەنیا لەرێگەی نیشانەکانەوە نەبێت.

هۆکارەکانی نەخۆشیی شەکرە ژمارە 1 هۆکاری روودانی ئەم نەخۆشییە لەبناغەدا بۆ بـوونی تێکـچوونێکی شـاراوە لەکۆئەنـدامی بەرگریـدا دەگەڕێتـەوە بـەهۆی بـوونی ئامادەباشییەکی بۆماوەیی کە هۆکاری وەرگیراو لەژینگە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی.

وردوکاری ئەوەی رووددەدات بەتەواوەتی نازانین، بەڵام زیاتر لەوە دەچێت سێ فاکتەر بەدوای یەکدا پێکەوە کاربکەن:

1- ئامادەباشی بۆماوەیی: بەتەواوەتی جیاوازە لەئامادەباشـی بۆمـاوەیی نەخۆشـیی شەکرەی ژمارە 2.

2- فاکتەرەکان لەدەرەوەی لەش:بەناوبانگترینیان بەزۆری تووشبوونە بەهەندێك ڤایرۆس.

3- هـەوکردنی شـانەی دەوروپـشتی خانـە بەرهەمهێنـەرو دەردەرەکـانی ئینـسۆلینە لەپەنکریاسـدا کـە دەبێتـەهۆی روودانـی تێکـچوونێك لـەدەردانی ئینـسۆلین. هـەروەها تێکشکانی خانەکانی ئینسۆلینە بەهۆی بەرگرییەخانەکانەوە.

1- **ئامادەباشی بۆماوەیی:** زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی شەکرەی ژمارە 1 بـوون لـەوەدا لەیەکدەچن کە بەکۆمەڵەی شانەکان ناودەبرێن و پشت بەپێکهاتەی بۆماوەیی دەبەسـتێت نمونە وەك گرووپەکانی خوێن.

هـەروەها تـوانراوە کۆمەڵـەی شـانەکان دیاریبکرێـت ئـەویش لـەکاتی گواسـتنەوەی ئەندامەکاندا و، توانراوە ئـەو ناوچـەیە لەتـەنی مـاددە بۆماوەییـەکـە دیاریبکرێـت کـە بەرپرسە لەروودانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1.

ئەوە نازانرێت چۆن ئامادە باشی بـۆ نەخۆشـیی شـەکرەی ژمـارە 1 دەگوێزرێتـەوە. لێکۆڵینەوە بۆماوەییەکان لەو خێزانانەدا کە ئەم نەخۆشییەیان تێدا بـڵاوە یـەك جۆریـان ئاشکرا نەکردووە کە بەئاسانی بەدواداچوونی بۆ بکرێت. لەبەرئەوە پێشبینیکردنی ئەوەی چی تووشی نەوەکانی ئەو کەسە دەبێت کـە تووشـی شـەکرەی ژمـارە 1 بـوون کـارێکی

ئەستەمە. زۆرترین زانیاری کە زانرابێت ئەوەیە ڕێژەی تووشبوون بەشەکرەی ژمارە 1 لەمندالانی تازەبووی ئەو نەخۆشانە ڕێژەیەکی بەرز نییەو لەنێوان 5-10 ٪ دایە. هەروەها ڕێژەی توشبوونی دوانە لەیەکچووەکان لە50 ٪ کەمترە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت فاکتەری بۆماوە بەتەنیا بەس نییە بۆ تووشبوون و دەبێت فاکتەرێکی ژینگەیی لەگەلدابێت وەك تووشبوون بەڤایرۆسەکان.

2- **هەوکردنی ڤایرۆسی:** لێکۆلینەوەکان لەم چەند سالە کەمەی ڕابردوودا ئاشکرایان کرد نیمچە پەیوەندییەك لەنێوان تووشبوون بەهەندێك ڤایرۆس و دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 هەیە. چەند بەلگەیەك بۆ دلنیابوون لەمە خرایە ڕوو:

ـ دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی کت و پڕ و توند و تیژ، بەزۆریش لەماوەی وەرزی پایز و زستاندا، کە وەرزی بلاوبوونەوەی پەتا ڤایرۆسەکانە وەك سەرما بوون و ئەنفلۆنزاو هەندێك تووش بوونی دیکە.

- توانرا هەندێك لەم ڤایرۆسانە لەناو خانەکانی بێتای دەردەر بۆ ئینسۆلین لەپەنکریاسدا جیابکرێتەوە.

ـ سەلماندنی بوونی جینەکان (ماددەی بۆماوە) ی هەندێك لەڤایرۆسەکان بەیەکگرتووی لەگەل جینەکانی نەخۆشدا لەو ناوچە بۆماوەییەی ئاماژەی پێدراوە.

ـ لێدانی دەرزی هەندێك لەم ڤایرۆسانە لەئاژەلان دەبێتەهۆی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە.

3- **تێکچوونی بەرگری:** بوونی تێکچوونێکی بەرگری بۆ تووشبوون بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 نیمچە جەختلێکراوە، لەوانەیە کاریگەری یەکەی بەیەکێك لەم دوو ڕێگەیە بێت.

ـ بەرێگەیەکی راستەوخۆ، ڤایرۆسەکە دەتوانێت هێرشبکات بۆسەر خانەکانی بێتـا کـە ئینسۆلین دەردەدەن و داگیرییان دەکات و پاشان لەکاریان دەکات و تێکیان دەشکێنێت.

ـ بەرێگەیەکی ناراستەوخۆ: ڤایرۆسەکە لەگەڵ پەرلەی بۆماوەیی تایبـەت بەبـەرگری و بەناراستەکردنی دروستکردنی دژە تەنەکان دژی دەردە زیانمەندەکانی هێرشدەبەن بۆ لەش، یەکـدەگرێت لەمکاتـەدا ڤایرۆسـەکە دەتوانێـت پەرلـە بەرگرییەکـە هەڵبخەڵـەتێنێت و بەناراستەیەکی هەڵەی مەترسیدار ناراستەی بکات بۆ دروستکردنی دژە تەنـەکان لـەناو بەرگرییە خانەکاندا و، بۆ بەگژداچوونەوەی خانەکانی بێت کـە ئینسـۆلین بەرهـەم دێـنن لەپەنکریاسدا لەجیاتی بەگژداچوونەوەی دوژمنەکانی لەش، بەمەش لـەکاریان دەخـات و بەهاوبەشـیکردن لەگـەڵ بەرگرییەخانـە تایبەتمەنـدەکان لەکوشـتنی خانـە دوژمنـەکان تێکیاندەشکێنێت.

دەتوانرێـت ئـەم دژە تەنـە دروسـتکراوانە کـە بەهەڵـەدژی خانـەکانی ئینسـۆلین ناراستەکراون لەناو خوێنی زۆربەی ئەو نەخۆشـانەی تووشـی شـەکرەی ژمـارە 1 بـوون، بدۆزرێتەوە، ئەویش لەماوەی ساڵێکدا لەدەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە، ئەم کـارە لەناراستەکردنی موشەك دەچێت بۆ ئامانجە نەتەوەییەکان لەجیاتی ئاراسـتەکردنی بـەرەو ئامانجەکانی دوژمن(*).

لەکاتی تێکشکاندنی خانەکانی بێتای بەرهەمهێنەری ئینسۆلین خانە پێکەوەلکاوەکان (خانـەکانی ئـەلفا) هۆرمـۆنی گلوکـاگون بەرهەمـدێنن. لـەکاتی ئامادەنـەبوونی یـان لەدەستچوونی ئینسۆلیندا کاردەکەن و، چالاکییەکی پێچەوانەییان هەیە و دەتوانن شـەکر لەناو خوێندا بەبڕی زۆر زیادبکەن.

بەمشێوەیە، ئـەو گۆڕانـە سـەرەکییەی لەنەخۆشـیی شـەکرەی ژمـارە 1دا روودەدات بریتییە لەتێکشکاندنی خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین لەپەنکریاسـدا. کاردەکـەن بـۆ

زیادکردنی شەکر لەخوێندا بەبڕێکی گەورە- بەپێچەوانەی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2)- وە کە خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین بۆماوەیەکی دوور و درێژ بەزیندوێتی وەك خۆیان دەمێننەوە.

جێگەی ئاماژەدانە دیاردەی تێکشکاندنی هەندێك لەخانەکانی لەش بەهۆی کۆئەندامی بەرگرییەوە تەنیا لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دا روونادات، بەلکو لەهەندێك نەخۆشیی دیکەی وەك ئەنیمیا (کەم خوێنی) شکاندنی خڕۆکە سورەکانی خوێندا روودەدات یان لەنەخۆشیی گورگەسورەدا، هەموو ئەمانە بەهۆی کاری دژە تەنەکانەوە روودەدەن کە کۆئەندامی بەرگری هەڵەی لەدروستکردنیاندا کردووەو دژی شانەکانی لەش خۆی ئاراستەی کردوون لەجیاتی ئاراستەکردنی بۆ ئەوانەی لەدەرەوە هێرش دەکەنە سەر لەش.

فاکتەرەکانی دەبنە هۆی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2:

هەرچی شەکرەی ژمارە 2-ە کە زۆربەی زۆری نەخۆشەکانی شەکرە دەگرێتەوە، نیشانەکانی بەزۆری لەدەوروبەری تەمەنی چل سالّی و بەرەو ژوور دەردەکەون، هۆکارەکان بەتەواوەتی لەهۆکارەکانی تووشبون بەشەکرەی ژمارە 1 جیاوازە و تا ئێستا نادیار و ئالۆزن، بەڵکو تەنانەت بەیەکێك لەمەتەڵە پزیشکییەکانی جیهانی ئێستامان دادەنرێت، بەدڵنیاییی هۆکارەکان لەزیاتر لەفاکتەرێك پێکدێن.

لەنەخۆشیی شەکرەی گەورەکاندا ژمارە 2، خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا وەك خۆیان دەمێننەوە و بەشێوەیەکی سروشتی لەرووی شێوە و ژمارەوە دەردەکەون لەکاتی سەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەو تا ماوەیەکی دوورو درێژیش دوای ئەوە.

کەواتە چۆن نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە 2 لەکەسانی سروشتی جیادەکرێنەوە؟

لەوە دەچێت دوو کۆمەڵە فاکتەر هەبن:

فاکتەرە شاراوەکانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2:

کۆمەڵێك لەو فاکتەرانە دەگرێتەوە کە دەبنەهۆی تێکچوونی کاری ئینسۆلین، هەر لەدروستکردنی ئینسۆلینەوە لەناو خانە تایبەتمەندەکاندا و دوایی دەردانی و تا کۆتایی هاتنی کارەکەی لەسەر ڕووی خانەکانی لەش، بۆ نمونە دەبینین ئینسۆلین بەبڕی باش دەردەدرێت، بەڵام کاریگەرێتییەکەی بەشێوەیەکی تەواو لەدەستداوە ئەم تێکچوونەش بەپێچەوانەی ئەو تەلەفەوەیە کە قابیلی چاکبوونەوەیە.

گرنگترین فاکتەرەکانی ئەم تێکچوونەش دوو جۆرن:

1- دەستەوسانی ئەو خانانەی کە ئینسۆلین دەردەدەن لەپەنکریاسدا دەربارەی ناردنی بۆ خوێن بەخێراییەك کە یەکسان بێت بەخێرایی زیادبوونی بڕی شەکرەکە لەخوێندا پاش خواردن یان هەڵچوون کە ئەوەش بریتییە لەچەند دەقیقەیەکی کەم. ئەم تێکچوونە وەك دەردەکەوێت بۆماوەییە، بەڵام هیچ کاریگەرییەك دروستناکات ئەگەر هۆکاری دیکەی لەگەڵدا نەبێت وەك چوونەساڵ و قەڵەوی و زۆر دووگیانی.

2- دەرکەوتنی ئەوەی ناونراوە بەرهەڵستی دژی کاری ئینسۆلین لەو شانانەدا کە بەسروشتی وەڵامدانەوەیان بۆ ئینسۆلین دەبێت، لەمەشەوە کاراییەکەی لەدەستدەدات بەتایبەتی لەدابەزینی بڕی شەکر لەخوێندا.

یەکێك لەهۆکارەکانی دەرکەوتنی ئەم بەرهەڵستییە ئەو گۆڕانەیە کە لەپێشوازیکەرەکانی ئینسۆلیندا لەسەر دیواری ئەم خانانە ڕوودەدات، ئەویش بەکەمکردنەوەی ژمارەکانی یان تێکچوونی پێکهاتەکەی.

هەروەها هۆکاری دیکە کە پەیوەندییان بەهێواش بوونەوەی کرداره کیمیاییەکانەوە هەیە بۆ بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز لەناو خانەکانی ماسولکەکاندا لەرێگەی سوتانەوە یان هەلگرتنەوە.

لێکۆڵینەوەی ئەم تێکچوونەش لەئێستادا بایەخێکی گەورەی هەیە.

دەرکەوتووە روودانی بەرهەڵستی دژی کاری ئینسۆلین لەزۆر باردا دەبێت تەنیا لەسەر نەخۆشیی شەکرە نەوەستاوە. ئەم بارانەش ئەمانە دەگرێتەوە:

1- فاکتەرە فسیۆلۆژییە سروشتییەکان، بۆ نمونە وەك قۆناغی پێگەیشتن و لەکاتی دووگیانی و لەگەڵ چوون بەتەمەندا.

2- قەڵەوی، ئەم فاکتەرە بەتەنیا بەگرنگترین ئەو فاکتەرانە دادەنرێت کە دەبێتەهۆی زیادبوونی بەرهەڵستی دژی کاری ئینسۆلین و بەتالکردنەوەی کاریگەرییەکەی و بەمەش رێگە خۆشدەکات بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە لەو کەسانەدا کە نامادەباشی تووشبوونیان هەیە.

3- زیادوەرگرتنی یان دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی دژی کاری ئینسۆلینن بەبڕی زۆر لەناو لەشداو لەسەر هەموویانەوە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن.

4- بەرۆژووبونی بەردەوام.

حاڵەتەکانی شکسهێنانی گورچیلەکان وجگەر کە هاوکاتە لەگەڵ کەڵەکەبوونی ماددەی زیانمەند لەلەشدا بەهۆی ئەستەمی رزگاربوونەوە لێیان، لەوەدەچێت کاریکاتە سەر زیندوێتی پێشوازیکەرەکانی لەسەر دیواری خانەکان هەن.

5- ترشی خوێنی کیتۆنی بەهۆی کەڵەکە بوونی ئەو ماددانەی بەماددە کیتۆنییەکان ناودەبرێن وەك ئەسیتۆن و لێدەرهێنراوەکانی، ئەمەش لەوبارانەدا روودەدات

کەبەلەهۆشچوونی نەخۆشیی شەکرە ناودەبرێت و بەناچاری دۆزی زیادەی بەدواداهاتوو بەنەخۆش دەردەدرێت لەکاتی چارەسەرکردنیدا، ئەویش بەهۆی لەدەستدانی کاریگەرییەکەیەوە تا نەخۆش بۆ باری سروشتی خۆی دەگەڕێتەوە.

6- دروستکردنی دژەتەنەکان بۆ وەرگرەکانی ئینسۆلین لەهەندێك نەخۆشیی کەمبوونەوەی بەرگریدا (بەرگری خۆیی).

7- تێکچوونێکی بۆماوەیی یەکەمی تووشی پێکهاتەی وەرگرەکان دەبێت و ئەمەش رووداوی دەگمەنە.

8- تێکچوونێکی بۆماوەیی تووشی هەڵگرتنی شەکر لەماسوولکەکاندا دەبێت وکە دەبێتەهۆی کەڵەکەبوونی لەخوێندا، ئەمەش نوێترین دۆزینەوەکانە لەم بوارەدا.

کامیان لەپێشترە؟ بەمشێوەیە بەدڵنیایی دووجۆر تێکچوون لەفرمانی ئینسۆلیندا هەیە کە ئەوانیش پەککەوتنی دەردانی و زۆربوونی بەرهەڵستییە لەدژی: کاردانەوە تا ئێستا لێدوان لەسەر ئەوە هەیە ئەم دوودیاردەیە کامیان لەپێشتردا دەردەکەون:

- ئایا لەسەرەتادا زیادبوونی بەرهەڵستی دژی کارایی ئینسۆلین لەخانە جیاوازەکاندا روودەدات بەمەش بەبێ وەڵامدانەوە یان بەبێسوود لەدەرداندا بەردەوامدەبێت؟

ئەمە بەئاشکرایی لەکاتی پێوانەکردنی شەکرە لەو نەخۆشانەدا کە تووشی شەکرەی ژمارە 2 بوون دەردەکەوێت بەتایبەتی لەسەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا، دەبینین هەمیشە رێژەیەکی بەرز لەئینسۆلین شانبەشانی بەرزبوونەوەی رێژەی شەکرە هەیە، ئەمەش بارێکی دژبەیەکە و هیچ هۆکارێك هۆی ئەم بارە لێکناداتەوە تەنیا بوونی تێکچوونێك نەبێت لەشانەکاندا دژی کارایی ئینسۆلین، کە لەکۆتاییدا بۆ کاری خانەکانی ئینسۆلین خۆی (بێتا) دەگەڕێتەوە، توانای بۆ دەرکردنی ئینسۆلین لێی کەمدەبێتەوە.

ـ یان لەسەرەتادا خانەکانی ئینسۆلین بەرهەم دێنن تووشی پەککەوتن دەبن لەخێرایی دەرکردنی ئینسۆلین بەخێراییەکی پێویست بەمەش ڕێژەی شەکر لەخوێندا زیاددەبێت و زیادبوونیشی کاردەکاتە سەر وەڵامدانەوەی ئینسۆلین و دەرکەوتنی بەرهەڵستی لەدژی لەخانە دوورەکاندا؟

ئەوەی بەراستر دەژمێرێت ئەم دیاردەیەی دووەمە واتە کەمی خێرایی دەرکردنی ئینسۆلین لەپێشتردابێت بەهۆی تێکچوونێکی بۆماوەیی شاراوەوە لەخانەکانی ئینسۆلیندا دەرناکەوێت تا لەپاشدا بەهۆی کۆمەڵێك هۆکاری دیکەی ژینگەییەوە لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەم بوارەدا بایەخێکی زۆری پێدرا کە ئاشکرایکردو خانەکانی ئینسۆلین بێتا لەگەڵ ئینسۆلیندا ماددەیەکی دیکە دەردەدەن ناوی لێنراوە ئەمیلین، ئەم ماددەیە لەناو کەپسولی بچوکدا هەڵدەگیرێت کە دەنکۆڵەکانی ئینسۆلینی لەناو ئەم خانانەدا تێدایە، هەروەها لەکاتی ڕوودانی ئاماژەدانی ئاگادارکردنەوە بەبەرزبوونەوەی شەکری خوێن لەگەڵ ئینسۆلیندا لەپەنکریاسەوە دەردەپەڕن. سەیرەکە لەوەدایە ئەم ماددەیە کاریکردەسەر زیادبوونی بەرهەڵستی دژی ئینسۆلین لەناژەلانی تاقیگەداو، تا ئێستاش هیچ کەسێك بەهای ڕاستەقینەی ئەم دۆزینەوەیە نازانێت.

فاکتەرەدەرکەوتووەکانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2:

بەلایەنی کەمەوە پێنج فاکتەری بەیەکداچوو لەگەڵ یەکتریداهەیە کە پێکەوە کاردەکەن لەگەڵ یەکتریداو هاوکاتن لەگەڵ ڕوودانی ئەو دووتێکچوونە لەفرمانی ئینسۆلیندا کە پێشتر ئاماژەمان پێدا:

فاکتەرەکانیش ئەمانەن:

1. ئامادەباشی بۆماوەیی.

2. قەڵەوی.

3. تەمەن.

4. توخم (ژن یان پیاو).

5. کاریگەری شارستانی.

1. ئامادەباشی بۆماوەیی: ئامادەباشی بۆماوەیی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا بەردی بناغەیە هەرچەندە هۆکارەکانی دیکە زۆر بن. هیچ بەڵگەیەکیش لەسەر ئەوە نییە ڕێژەی ڕوودانی لەدووانە لەیەکچووەکاندا دەگاتە 100٪ بەپێچەوانەی شەکرەی ژمارە (1-) ەوە کە لەدوانە لەیەکچووەکاندا دەگاتە 50٪ یان کەمتر واتە فاکتەری بۆماوە لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 بەتەواوەتی زاڵە، بەلام لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییەکاندا لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا هاوسەنگە.

ئەوەی پشتگیری لەم رایە دەکات ڕێژەی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە واتە ژمارە 1 لەنەوەکانی داهاتوودا زۆر بەرزترە لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 نزیکەی لە40٪ لەکوڕاندا یان کچاندا و 3/1 ی لەنەوەکانیاندا، کە لەشەکرەی جۆری ژمارە 1-دا 5-10٪ تێپەڕناکات.

هیچ کەس ئەو میکانیزمە نازانێت کە بۆماوەی نەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 2 چۆن بەڕێوەدەچێت، هەروەها کاتی دەرکەوتنیشی جیاوازە، لەوانەیە لەقۆناغێکی زوودا لەسییەکانی تەمەندا یان زۆر دوابکەوێت و لەحەفتاکاندا دەربکەوێت. هەروەها توندییەکەشی جیاوازە لەنێوان بەرزبوونەوەیەکی کەم لەشەکری خوێندا بەبێ دەرکەوتنی نیشانە لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی زۆر و نیشانە خراپەکانی نەخۆشییەکەدا.

ئەوەی بەراستتر دادەنرێت زیاتر لەیەك جین یان یەکەی بۆماوە هەبێت کۆنترۆڵی ژمارەیەك لەمیکانیزمە کیمیاییەکان بکات کە بڕیار لەسەر بەرهەمهێنانی ئینسۆلین و دەردانی لەخانەکانیەوە دەدەن و، هەروەها لەدروستکردنی پێشوازیکەرەکانی ئینسۆلین

لەسەر رووی خاناکان و پاشان لەکرداری گواستنەوەی کاریگەرییەکەی بۆنـاو خانـەکان... هتد. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەڵەی بۆماوەیی کە لەنەخۆشیی شـەکرەی جـۆری ژمـارە (2-) دا روودەدات یەك جۆری دووبارەبوەی نییەو بەلکو چەند جۆرێکی جیـاوازی تـەنیا یان ئاوێتەی هەیە. ئەمەش هۆکاری لەیەکنەچـوونی نەخۆشـەکانی شـەکرە لێکدەداتـەوە لەرووی دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەر نـەخۆش یـان لـەرووی توندوتیـژی دەرکەوتنییـەوە بەمانایەکی دیکە دەتوانین بڵێین چـەند جۆرێـك لەنەخۆشـیی شـەکرە هەیـە لەجەوهـەری روودانیاندا جیاوازن ئەگەر چیش لەدەرکەوتنیاندا لەرووی نیشانەکانەوە لەیەکدەچن.

لەبەرئەوە ئەسـتەمە پێـشبینی ئـەوە بکرێـت کـێ تووشـی ئـەو نەخۆشـییەو پلـەی توندوتیژییەکەی چەند دەبێت، بەلام تێبینی بـوونی گروپێکـی سـنووردار لەنەخۆشـەکانی شەکرەی ژمارە 2 دەکرێت لەتەمەنی گەنجێتی زوودا و نەخۆشییەکە راستەوخۆ بەبۆماوە دەگوازرێتەوە. رێژەی تووش بوونی منداڵ لەم کۆمەڵەیەدا دەگاتە 50٪.

2- **قەڵەوی:** زۆربەی زۆری نەخۆشەکانی شـەکرەی ژمـارە 2 بەدەسـت کـێش زۆری یـان قەڵەوی ئاشکراوە دەناڵێنن. هەروەها دابەزینی رێژەی شـەکر دەبێتـەهۆی کەمبوونـەوەی رێژەی شەکر لەخوێندا و ونبوونی نیشانەکانی نەخۆشییەکە لەقۆناغـە سـەرەتاییەکانیدا. وا باوە ئەو نەخۆشانە دەڵێن کێشیان لەچەند مـانگی یـان چـەند سـاڵێکی کـەم لـەپێش دەرکەوتنی نیشانەکاندا زیادی کردووە پاشان لەگەڵ دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا کێـشیان دابەزیووە. لەو بابەتانەی لەئێستادا جێگیرە قەڵەوی دەبێتەهۆی زیـادکردنی بەرهەڵـستی دژی ئینسۆلین، واتـە کەمکردنـەوەی کاراییەکـەی. لـەکاتی پێوانـەکردنی ئینـسۆلینیش لەخوێنی کەسانی قەڵەودا، دەبینین لەگەڵ زیـادبوونی کێـشدا زیاددەبێـت (بـەبوونی یـان نەبوونی نەخۆشیی شەکرە). ئەمـەش ئـەوە دەگەیـەنێت کـە شـانەکانی هەستیاریـشیان بەرامبەر کاریگەری ئینسۆلین لەگەڵ بوونی قەڵەویدا لەدەستدەدەن.

بەڵام قەڵەوی بەتەنیا بەس نییە بۆ دەرکـەوتنی نەخۆشـیی شـەکرە، چـونکە زوربـەی ئەوانەی زۆر قەڵەون (سەروو سـەد و سەدوچـل کیلـۆگرام) نەخۆشـیی شـەکرەیان لەسـەر دەرناکەوێت ئەمەش پشتیوانی لەو رایە دەکـات کـە کەمبوونـەوەی دەردانـی ئینـسۆلین لەخانەکانی بێتای بەرهەمهێنەر بۆ ئینـسۆلین لەپەنکریاسـدا، پێویـستە بـۆ دەرکـەوتنی نەخۆشییەکە.

زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان هەوڵیان داوە پەیوەندی نێوان دابەشکردنی چەوری لەلـەش و ئامادەباشی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بدۆزنەوە، بـەزۆری وادانـراوە قەڵـەوی بەشـی خـوارەوەی لـەش پەیوەنـدی پێـوەی هـەبێت بـەڵام ئـەم لێکۆڵینەوانـە پـشتیوانییەکی بەرفراوانیان لێنەکرا.

حاڵەتەکە هەرچۆنێك بێت زۆر خواردن بەتایبەتی مـاددەی نیـشاستەیی و شـەکرەکان دەبێتەهۆی زیادهەڵگرتنی چەوری و پاشان زیادبوونی ئینسۆلین و دوایـی قەڵـەوی زیـاتر. پاشان بەرهەڵستی کاری ئینسۆلین و دوایی زیادبوونی زیاتری ئینسۆلین و ئینجـا قەڵـەوی زۆر زیـاتر. بەمـشێوەیە کردارەکـان لەبازنەیـەکی بەتاڵـدا دەسـورێنەوە، تـا لەکۆتاییـدا رەنگدانـەوەی لەسـەر تێکـچوونی بۆمـاوەیی شـاراوە لـەناو خانـە بەرهەمهێنـەرەکانی ئینسۆلیندا دەبێت و نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە دەردەکەون.

3- **تەمەن:** بەپێی ئامارەکان بڕوایە کە زۆربەی ئەو وڵاتانە ڕێژەی رودانی شـەکرەی ژمارە 2 بەنیشانە زانراوەکانییەوە لەگەڵ چوون بەتەمەندا زیاددەکـات تـا لـەدوای پـەنجا ساڵی دەگاتە ئەو پەڕی (لوتکە). بەڵام ئەوەی لەگەڵ چوون بەتەمـەندا زیاددەکات ئەوەیـە کە ئێستا پێی دەوترێت لاواز بوونی بەرگەگرتنی گلوکۆز.

مەبەست لەم دەربڕینە ئەوەیە لەش ناتوانێت بـەتوانای سروشـتی ئـاڵوگۆڕی کیمیـایی لەگلوکۆزدا بکات بەمە ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەرزدەبێتەوە، بـەڵام ناگاتـە ئـەو پلەیـەی

نیشانەو ماکەکانی دەربکەون واتە رووداني ئەم حالّەتە باریّکی ناوەندییە لەنێوان باری سروشتی و نەخۆشیی شەکرەدا بەشێوەیەکی دیار. ریّژەی ئەم کەسانەی تووشی ئەم بارە ناوەندییە دەبن زیاتر لەدوو ئەوەندەی تووشبووان بەشەکرە دەبن.

تەنیا بەشێکی کەم لەم کەسانە حالّەتەکەیان بۆ نەخۆشیی شەکرە دەگۆڕێت.

4- **توخم:** ریّژەی تووشبووان بەشەکرەی ژمارە 2 بەشێوەیەکی گشتی لەژناندا زیاترە، بەلاّم بەدڵنیاییی لەو ژنانەدا بەرزترە کە منداڵیان بووە بەبەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەی نەیانبووە. لەنێو ئەو ژنانەدا کە سێ منداڵییان بووە ریّژەی ئەگەری تووشبوون بەشەکرەی جۆری ژمارە 2دوو ئەوەندەیە وەك لەوانەی منداڵییان نەبووە.

ئەوانەش شەش منداڵییان بووە ریّژەی ئەگەری تووشبوونییان دەگاتە شەش ئەوەندەی ئەو ژنانەی منداڵییانە بووە. بڕواش وایە گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی ماوەی دووگیانی ببێتە بارگرانییەکی زیاتر بۆسەر کۆئەندامی جولەی بەکارهێنانی شەکرە لەلەشدا، چونکە لەماوەی دوو گیانیدا دەردەکەوێت و دوای منداڵبوون نامێنێت یان کاریگەرییەکەی کەڵەکە دەبێت لەگەڵ هەر جاریّکی دووگیانیدا (بەبوونی ئامادە باشی بۆماوەیی). بەلاّم تێبینی دەکرێت کاریگەری منداڵ خستنەوە لەسەر دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە لەژناندا درەنگ دەردەکەوێت، واتە لەو سالاّنەدا دەرناکەوێت کە ژنەکە توانای سککردنی هەیە بەو هێندەی لەدوای کۆتاهاتنی ئەم سالاّنە روودەدات، واتە لەدوای پچڕانی سوڕی مانگانە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت زۆری منداڵبوون و سککردن ئامادەباشی تووشبوون بەشەکرە لەژناندا زیاددەکات.

بەلاّم ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە بەدەگمەن نەبێت دەرناکەوێت تەنیا لەدوای پچڕانی سوڕی مانگانە نەبێت لەکۆتایی چلەکانداو دەرکەوتنی گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی لەوکاتەدا روودەدەن.

5- **کاریگەری شارستانیەت:** وەك پێشتر لەپێشەکییەکەیدا ئاماژەمان پێدا، جەستەی مرۆڤ بەکردارە کیمیاییە ناوەکی و هەڵچوونە دەمارییەکانییەوە لەبنەڕەتدا بەوشێوەیە ئامادەیی وەرگرتووە کە لەئامێزی سروشتدا لەجوڵەیەکی بەردەوامدا بەشوێن پەیداکردنی ئاندا، بژی و بەو کەمە خۆراکە رازی ببێت کە زۆربەیان رووەکین و کەمترین هەڵچوونی هەبێت.

بەداخەوە ئەم جەستەیە تا ئێستا زۆر بەکەمی نەبێت (لەرووی کیمیایی و هەڵچوونییەوە) گونجاندنی نەکردووە، ئەویش لەدوای ئەوەی رەگەزە شارستانییە هاوچەرخەکان لەلایەکەوە بەئیقاعی خێرا و دروستکەری گرژی دەماری بەرچاوی مرۆڤی لێڵ و تەم و مژاوی کردووە و لەلایەکی دیکەشەوە جەستەی ئەو کەسانەی لەرووی مادییەوە خاوەن توانا دادەکەوێت بەهۆی زۆر خواردنی خۆراك و شیرینییەکان کە ئارەزوو کێشکردن و هونەری نواندن لەدروستکردن و سەرفکردنیاندا کۆتایی نایەت، هەروەها بڵاوبوونەوەی هۆکارەکانی حەوانەوە لەجوڵەی چالاکی ماسولکەکانی لەشی کەمکردۆتەوە کە فاکتەری گرنگن بۆ رزگاربوون لەزیادەی چەوری و نیشاستەی هەڵگیراو.

دەرئەنجامەکەش زۆربەی مرۆڤەکان لەشیان توانای رووبەڕووبوونەوەی کارتێکەرە شارستانییە هاوچەرخەکانی نییە و، لەرووی کیمیاییەوە هاوسەنگی تێکچووەو لەمیشەوە یەکەمین دوژمنی کە نەخۆشیی شەکرەو رەقبوونی خوێنبەرەکانە لەدایکدەبن کە پەیوەندییەکی توندوتۆڵیان بەیەکترییەوە هەیە.

هۆشیاری ئەم کۆمەڵگایانە بەرامبەر هەموو ئەم زیانە تەندروستییانە زیادیکردووەو وایلێهاتووە خەمی مرۆڤ لەم کۆمەڵگایانەدا چۆنێتی هاوسەنگکردنی ئەم فاکتەرە زیانمەندانەیە بەپشتبەستن بەسێ بناغەی سەرەکی بەپێی توانا:

1. ڕەچاوکردنی خۆراکی کەم و تەندروست و دابەزاندنی کێش.

2. وەرزشی جەستەیی.

3. حەوانەوەی زەینی و دەروونی.

ڕاستە هەندێك گروپی بچوك لەخەڵك هەن جەستەیان بەرگری لایەنە خراپەکانی شارستانییەتی هاوچەرخ دەکات جیا لەکەسانی دیکەو دەتوانن تەمەنییان درێژبێت، بەڵام ئەمانە زۆر دەگمەنن و بەسەرکەوتنی ماددە بۆماوەییەکان دەناسرێن.

نمونەش وەك "سیرو نستۆن چرچل" سەرۆك وەزیرانی پێشوی بەریتانیا کە تەمەنی تا هەشتا ساڵی درێژەی کێشا هەرچەندە هەموو فاکتەرە زیانمەندەکانیش لەدەوری کۆبووبوونەوە، قەڵەو بوو زۆر خۆر بوو جگەرەکێش و ئالوودەی مەی بوو، بێگومانیش لەژیانێکی پڕ لەبەرپرسیارێتی و گرژییە دەروونییەکانیشدا دەژیا.

بەڵام ئەمانە کۆمەڵێکی دەگمەنن لەمرۆڤی خۆشبەخت، کە جەستەیان بەهێزەو بەرگریکەرەو وەك ئورستوکراتییەك لەتەندروستیدا وایەو ئەستەمە بکرێتە پێوانە.

بەراوردکردنی سیفەتە جیاکەرەوەکانی هەردوو جۆرەکەی شەکرە ژمارە 1 و ژمارە 2.

سیفەت	نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1	نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2
شوێنی تێکچوونە بۆماوەییەکە	کرۆمۆسۆمی ژمارە 6	کرۆمۆسۆمی ژمارە 11
تەمەن لەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکاندا	کەمتر لەسی ساڵ	نزیکەی چل ساڵ و بەرەو ژوور
کێشی لەش	ئاسایی یان لاواز	بەزۆری قەڵەو
ئینسولین لەخوێندا	کەمە یان هەر نییە	زۆرەو کارایی نییە

هۆرمۆنی گلوکاگۆن لەخوێندا کە دژی کاری ئینسولینە.	بەرزو بەچارەسەر دادەبەزێت.	بەرزەو بەرگری چارەسەر دەگرێت.
سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکان.	کت وپڕ.	بەزۆری هێواش هێواشە.
دروستبوونی ئەسیتۆن	بەزۆری ڕوودەدات	بەدەگمەن ڕوودەدات
چارەسەر بەئینسولین	وەڵامدانەوە دەبێت	لەوانەیە بەرگری بکات
چارەسەر بەحەپ لەڕێگەی دەمەوە	وەڵامدانەوەی نابێت	وەڵامدانەوەی دەبێت

نەخۆشیی شەکرەی لاوەکی:

نەخۆشیی شەکرە لەم حاڵەتەدا وەك سیفەتێکی لاوەکـی ڕوودەدات لەئـەنجامی بـوونی نەخۆشییەکی پێشینە دیاریکراوو دەبێتەهۆی ڕوودانـی تووشـبوون بەشـەکرە لەئـەنجامی لەکارخستنی خانەکانی پەنکریاس کە ئینسولین دەردەدەن، یان بەهۆی تێکدانیانەوە.

گرنگترین ئەم نەخۆشییانە سێ کۆمەڵن:

1. زۆربوونێکی زۆر لەهەندێك لەهۆرمۆنەکاندا.

2. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

3. نەخۆشییە وەرگیراوەکانی پەنکریاس.

1. زۆربوونێکی زۆر لەهەندێك لەهۆرمۆنەکاندا:

هەموو ئەو هۆرمۆنانە کاریگەرییەکی پێچەوانەیان بۆ کاری ئینسۆلین هەیە، بەزۆری زیادبوونە زۆرەکە لەئەنجامی دروستبوونی هەندێك وەرەمەوەیە کە تووشی رژێنە دەردەرەکانی ئەو هۆرمۆنانە دەبێت، ئەم هۆرمۆنانەش:

- **هۆرمۆنی کورتیزۆن**: بایەخێکی تایبەتی لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا هەیە، لەبارە ناسایییەکاندا لەتوێکڵی سەرە گورچیلە رژێنەکانەوە دەردەدرێن، بەڵام لەگەڵ زۆربەی لێدەرهێنراوە دەستکردەکانیدا وەك دەرمانی چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشیی بەکاردەهێنرێن. وەرگرتنی بەدۆزی گەورە یان بۆ ماوەی دوورو درێژ هەمان کاریگەری زۆر دەردانی دەبێت بەهۆی تووشبوون بەهەندێك لەوەرەمەکانی رژێنەکانەوە. ئەو کەسانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە یان ئامادەباشی تووشبوونییان بەشەکرەی ژمارە 2 هەیە ئەگەر کۆرتیزۆن وەربگرن شەکرەی ناو خوێنیان زیاددەکات. لەبەرئەوە پێویستە کۆرتیزۆن تەنیا لەکاتی پێویستدا و لەژێر چاودێری پزیشکدا بەوپەڕی ئاگادارییەوە بەکاربهێنرێت.

- **هۆرمۆنی رژێنی دەرەقی**، (دەکەوێتە خوارەوەی مل لەپێشەوە): زیاد دەردانی بەهۆی ئەوەی پێی دەوترێت ژەهراوی بوونی دەرەقی بەوە دەناسرێت چاو بەقوڵدا دەچێت و لەش لاواز دەبێت، بەڵام لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ زیادبوونی شەکری خوێن و دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە وێرای نەخۆشیی رژێنی دەرەقی، زۆربەی جار بەچارەسەرکردنی نەخۆشییە بنەڕەتییەکە نامێنێت و ون دەبێت.

- **هۆرمۆنی گەشە**: ژێر مێشکەرژێن کە دەکەوێتە خوارەوەی مێشك و زیادبوونی دەبێتەهۆی زیادبوونی درێژی لەش لەقۆناغی باڵقبووندا یان پەلەکان و روخساری دەم وچاو گەورە دەبێت و لەوانەشە هاوکات بێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرەدا.

- **هۆرمۆنی ئەدرینالین:** هۆرمـۆنی هەڵـچوونەکانە و لـەکرۆکی سـەرە گورچـیلە رژێنـەوە دەردەدرێـت لەهەنـدێك بـاری دەگمەنـدا وەرەمێـك لـەناو ئـەم رژێنـەدا گەشـەدەکات و دەبێتەهۆی زیادکردنێکی زۆر لەپەستانی خوێن و لێدانی دڵدا و دەرکـەوتنی نیـشانەکانی نەخۆشیی شەکرە.

2. **کاریگەری زیانبەخشی هەندێك دەرمان:** وەك میزپێکەرەکان و حەبی دژی سـکپڕی و کۆرتیزۆن.

3. **ئەو نەخۆشییەیانەی تووشـی پـەنکریس دەبـن:** دەبنـەهۆی تێکـچوون و تێکـدانی خانەکانی بێتا (ئەوانەی ئینسۆلین دەردەدەن) لەپەنکریاسدا و، نمونەیان زۆرە وەك:

- لابردنی پەنکریس بەهۆی بوونی وەرەم تیایدا.

- هەوکردنی پەنکریاس و تێکچوونی و زۆربەی کات تووشی ئالودەبووان دەبێت.

- نیشتنی ئاسن لەزۆربەی ئەندامەکانی لەش لەئەنجامی بوونی تێکـچوونێکی بۆمـاوەیی کە دەبێتەهۆی زیاد مژینی ئاسن لەریخۆڵـەدا و نیـشتنی لەپەنکریاسـدا کـە دەبێتـەهۆی نەخۆشیی شەکرە و رەنگێکی تۆخیش بەرەنگی برونزی بەپێست دەدات، لەبەرئـەوە نـاوی لێنراوە نەخۆشیی شەکرەی برۆنزی.

- **بەدخۆراکی:** بەتایبەتی کەمی ڤیتامینەکان، لەهەندێك لـەوڵاتانی ئـەفریقی و هینـد و ئەمریکای ناوەڕاستدا هەیە، کە پەنکریاس تووشی تێکچوون یان کلسبوون دەبێت.

نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە

سەرەتای نیشانەکان

خێرایی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە بەجیاوازی جۆری نەخۆشیی شەکرە کە دەگۆڕێت، جۆری ژمارە 1-ە یان جۆری ژمارە 2-ە، هەروەها لەنەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی دیکە زۆر دەگۆڕێت و بەتایبەتی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا.

سەرەتای نیشانەکان لەوانەیە:

- توند بن، لەماوەی چەند رۆژێکدا رووبدات.

- کەمتر توند بن، لەماوەی چەند هەفتەیەکدا رووبدات.

- بەپلە پلە، لەماوەی چەند مانگێک یان تەنانەت چەند ساڵێکدا رووبدات.

سەرەتاییەکی توند: بەزۆری لەحاڵەتەکانی نەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 1-دا روودەدات، لەهەندێک حاڵەتی کەمی شەکرەی جۆری ژمارە 2-دا روودەدات بەتایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە پێشتر هەڵچوونی توند یان یەکێک لەماکە توندەکانی لەگەڵدابووە.

سەرەتای توندی ئەم حاڵەتانە بەدەرکەوتنی تینوێتییەکی زۆر و میزکردنێکی زۆر دەردەکەوێت (لەمنداڵانی بچوکدا زۆرجار نیشانەکان بۆ یەکەم جار لەشێوەی میزکردنی خۆنەویستدا لەکاتی خەودا دەردەکەوێت).

زۆرجار سەرەتای توند هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی نەسیتۆن لەمیزی ئەو کەسانەی تووشی شەکرەی ژمارە 1 بوون و بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لەپێشینە بۆ یەکەمجار نەخۆش دەبورێتەوە.

سەرەتایەکی کەمتر توند: ئەم سەرەتایە لەسەرەتای توند زیاتر باوەو لەماوەی چەند هەفتەیەکدا روودەدات هەرچەندە نیشانەکان بەتەواوەتی لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە بەسەرەتایەکی توند، دەچێت.

سەرەتایەکی پلە بە پلە: نیشانەکان هێواش هێواش لەماوەی چەند مانگێکدا دەردەکەون، بەپلەیەکی کەم لەوانەیە هێندە سەرنج ڕانەکێشێت تەنیا بەماوەیەکی کورت نەبێت لەپێش دەرکەوتنی تەواویدا. سەرەتای پلە بەپلەزیاتر شەکرەی جۆری ژمارە 2-ی پێ جیادەکرێتەوە، بەتایبەتی ئەو نەخۆشانەی قەڵەون و ئەمانەش زۆربەی نەخۆشەکان دەنوێنن.

چۆن نەخۆشیی شەکرە دەردەکەوێت؟ ڕێگەکانی ئاشکراکردنی نەخۆشیی شەکرە جیاوازییەکی گەورەیان هەیە، نەخۆشییەکە بەیەکێك لەم شێوازانەی خوارەوە دەردەکەوێت:

1- دەرکەوتنی ڕاستەوخۆی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بەبەرزبوونەوەیەکی زۆری شەکرەی خوێنەوەیە، وەك تینوێتی و زۆر میزکردن و دابەزینی کێشی لەش، ئەمەش وێنە تەقلیدییەکەیە.

2- ڕوودانی یەکێك لەماکەکان بۆ یەکەمجار لەپێش ئەوەی نەخۆش بزانێت شەکرەی هەیە، ئەم کۆمەڵەیە سەر لەنەخۆش و پزیشك تێکدەدەن، چونکە نەخۆشیی شەکرەکە لەوانەیە لەپشت هەوکردنی چاوەوە بۆنموونە خۆی حەشار دابێت.

3- ئاشکراکردنی نەخۆشییەکە بەرێگەی ڕێکەوت لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ مەبەستێکی دیکە بۆ نموونە لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا یان ئەنجامدانی تەندروستیدا۔ لێرەوە نیشانەکان دەرکەوتوو نابن یان سادەن و سەرنجیان ڕانەکێشاوە.

- دەرکەوتنی ڕاستەوخۆی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بەبەرز بوونەوەی شەکری خوێنەوە هەیە؛

پێنج نیشانەی سەرەکی دەگرێتەوە:

1- تینویێتی نائاسایی یان ڕانەهاتوو پێی لەگەڵ وشکبوونەوەی ناو دەم و مەلاشوو لەحاڵەتە توندەکاندا.

2- زیادبوونی قەبارەی میزکردن لەکاتی ئاسایی زیاتر و زۆربوونی میز لەشەودا.

3- کەمبوونی کێشی لەش لەماوەیەکی کورتدا لەگەڵ بوونی ئارەزووی خواردندا.

4- بێ هێزی، هەستکردن بەلاوازی و شەکەتی.

5-خوران یان خورو لەشوێنە هەستیارەکانی ژندا. ئەم نیشانەیە هەرچەندە لەراستیدا لەماکەکانی شەکرە دانانرێت، چونکە بەهۆی گەشەکردنی کەڕوییەکەوە لەدەورووپشتی ئەو شوێنانە ڕوودەدات کە لەخۆراکەکەیدا پشت دەبەستن بەشەکری گلەکۆز، بەلام بەزۆری لەو حاڵەتەدا ڕوودەدات لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەنیشانە جێگیرەکان دابنرێت.

- نیشانەی دیکە هەیە زۆر ڕوودەدات، وەك:

1-بەتارمایی بینین و ڕێشکەو پێشکەکردنی چاو بەهۆی گران دیاریکردنی بیلبیلە بۆ بینینەکە کە وا لەنەخۆش دەکات پلەی چاویلکەکەی بەبێسوود بگۆڕێت، چونکە ئەو ڕێشکەو پێشکەیە ون دەبێت و پلەی بینینی وەك خۆی لێدێتەوە لەدوای دابەزینی ڕێژەی شەکر لەخوێندا لەگەڵ چارەسەرکردندا.

2- سەرسوڕان و هەستکردن بەناهاوسەنگی-ئەمیش کەمدەبێتەوەو لەدوایدا ون دەبێت دوای ئەوەی ئاستی شەکر بۆ ئاستی سروشتی دادەبەزێت.

3- گرژی بەئازار لەماسولکەکانداو، بەتایبەتی لەماسولکەکانی قاچدا گولمەی لاق لەکاتی خەوتندا ئەویش بەهۆی بەردەوامی گرژبوونی (Cramps) بۆ ماوەیەکی دووردرێژ.

4- مێرولەکردن یان ئازار لەپەلەکاندا.

5- تێکچوونی سوڕی مانگانە: پچڕانی سوڕی مانگانە بەزۆری لای نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە 1 لەکچانی تەمەن بچوکدا روودەدات و لەدوای کۆنترۆڵکردنی چارەسەر وەك خۆی لێدێتەوە.

دوو تێبینی گرنگ:

تێبینی یەکەم: پەیوەندی بەلێکدانەوەی زۆرێك لەم نیشانانەوە هەیە لەژێر تیشکی ئەو زیادەیەی لەشەکری خوێندا روودەدات و دەبێتەهۆی هەڵمژینی ئاو لەشانەکان و وشکبوونەوەیان بەشێوەیەکی رێژەیی، بۆ نمونە:

- تینوێتی: لەئەنجامی ئاگادارکردنەوەی ناوەندی دەماری کە لەخوارەی مێشکدا هەیە و بەهەستیارێتییەکی زۆرەوە بۆ پەستانی ئۆزموزی کاردەکات (پەستانی ئۆزموزی واتە رێژەی تواوەکان لەناو و لەخوێندا) وەك ئەو تینوێتییەی لەدوای خواردنی ژەمە خۆراکێکی سوێر روودەدات.

- **زیاد بوونی قەبارەی میز و زۆر میز کردن:** لەئەنجامی لێشاوی شەکر بۆ ناو میز و لەگەڵ راکێشانی ئاو بۆ توانەوەی.

- **رێشکەو پێشکەکردنی بینین و ناهاوسەنگی:** لەئەنجامی راکێشانی ئاو لەهاوێنەی چاوو لەناوەندەکانی هاوسەنگی لەگوێی ناوەوە.

- **وشکبوونەوەی پێست:** لەئەنجامی راکێشانی ئاو لێی لەحاڵەتە زۆر خراپەکاندا.

تێبینی دووەم: پەیوەندی بەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکانەوە هەیە، کە جیاوازی نێوان هەردوو جۆرەکەی شەکر ژمارە 1 و ژمارە 2 بەشێوەیەکی ئاشکرا دەخاتەڕوو.

- لەکاتێکدا نیشانەکان لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 هەمیشە بەشێوەیەکی توندو زۆربەی جار خراپ دەردەکەوێت وەك تینوێتی و زۆر میزکردن و کەمبوونی کێش.

- نیشانەکان لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا بەزۆری بەشێوەیەکی کەمتر توند یان پلە بەپلە، دەردەکەوێت و، لەوانەشە تا ماوەیەکی زۆر بەشاراوەیی بمێنێتەوە.

تینوێتی و زۆر میزکردن: زیادبوونی هەستکردن بەتینوێتی لەگەڵ وشکبوونەوەی دەم ومەلاشوو کە هاوکاتە لەگەڵ زیادبوونی قەبارەی میز و لەوانەیە بگاتە 3-5 لیتر لەرۆژێکدا تا یەك لیتر لەرۆژێکدا سروشتییە، ئەم نیشانانە دەبێت سەرنجی ئەو کەسە رابکێشێت و پاڵی پێوە بنێت بۆ شیکاری میز و خوێن و ئاشکراکردنی رێژەی شەکر لەخوێندا. پێویستە جیاوازی بکەین لەنێوان زۆر میزکردن بەبڕی زۆر واتە زیادبوونی قەبارەی میزەکە لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی میزکردن بەبڕی کەم بەهۆی روودانی هەوکردنی میزڵدان یان هەڵئاوسانی پرۆستات. هەروەها پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت هۆیەکانی دیکەی کە دەبنەهۆی میزکردن بەبڕی زۆر بەدووربگیرێت وەك خواردنەوەی چا- و قاوە بەزۆری یان خواردنی دەرمانە میزپێکەرەکان.

کەمبوونی کێشی لەش: کەمبوونی یان دابەزینی کێش لەنیشانە جێگیرەکانن لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا، بەخێرایی روودەدات و بەپلەیەکی تێبینیکراو لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا.

دابەزینی کێش بەبڕی 5-10 کگم یان زیاتر لەسەرەتای نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا روودەدات، یان لەماوەیەکی کورتدا کە لەچەند هەفتەیەك یان چەند مانگێکی کەم تێپەڕناکات. بەلاّم رێژەیەك لەتووشبوانی شەکرە هەن بەدەست کەمبوونی کێشەوە بەپلەیەکی تێبینی کراو ناناڵێنن هەرچەندە نیشانەکانی دیکەشیان لەسەر دەردەکەوێت وەك تینوێتی و میزکردن بەبڕی زۆر (زیادبوونی قەبارەی میز).

هۆکاری دابەزینی کێش بۆ لەدەستچوونی ئاوو وشکبوونەوە دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لەنەخۆشانی شەکرەی ژمارە 1-دا، هەروەها دەگەڕێتەوە بۆ شکانی پرۆتینەکان و چەوری

لەش و گۆڕینیان بۆ شەکری گلۆکۆز، ئەویش بەهۆی ئەورۆڵەوە کە هۆرمۆنی گلوکاگۆنی دژ بەئینسۆلین دەیگێڕێت، کە ئەویش بەخانەکانی ئینسۆلینەوە نوساوە لەپەنکریاسدا بەبڕی سنوردار لەباری سروشتیدا دەردەدرێن و لەکاتی ڕوودانی نەخۆشیی شەکرەدا بەبڕی زۆر.

لەواقیعدا فاکتەری کاریگەر بۆسەر زیادبوونی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرو دابەزینی کێشی لەش بریتییە لەرێژەی نێوان پەیتی ئینسۆلین بۆ پەیتی هۆرمۆنی دژ واتە گلۆکاگۆن لەخوێندا بەشێوەیەك ئەگەر ئینسۆلین بەرزتربوو کێشی لەش زیاددەکات و ئەگەر گلۆکاگۆن زیاتربوو کێشی لەش دادەبەزێت و شەکر لەخوێندا بەرزدەبێتەوە. هەروەها تێبینی دەکرێت نەخۆش بەخێرایی کێشی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە، بەتایبەتی لەنەخۆشانی شەکرەی ژمارە1-دا لەدوای ماوەیەکی کورت لەدەستپێکردنی چارەسەر.

زیادبوونی ئارەزووی خواردن:

زیادبوونی ئارەزووی خۆراك کە زۆرجار بەتایبەتی لەو کەسەدا کە ئارەزووی شەکرەمەنییەکان دەکات لەنیشانە باوەکانی سەرەتای نەخۆشییەکە یان لەکاتی کۆنترۆڵ نەکردنی چارەسەرکردنەکەدا.

لەوانەیە ئەم گۆڕانە لەهەندێك لەنەخۆشەکاندا تێبینی نەکرێت و بەدەگمەنیش نەبێت پێچەوانەکەی ڕوونادات واتە لەدەستدانی ئارەزووی خواردن، بەتایبەتی لەباری بەرزبوونەوەی زۆری شەکرەکە و دروستبوونی ئەسیتۆندا.

کۆبونەوەی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زۆر خواردن لەگەڵ دابەزینی زۆری کێشی لەش حاڵەتێکی زۆر جیاکراوەی نەخۆشانی شەکرەیە، بەشێوەیەکی هاوشێوە ڕوونادات تەنیا لەیەك نەخۆشیی دیکەدا نەبێت ئەویش زیاد دەردانی ڕژێنی دەرەقییە لەملدا، لەمەدا سکچوونی چەوری لەمنداڵاندا لێدەردەکرێت.

ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە زیادبوونی ئارەزووی خواردن لەنەخۆشانی شەکرەدا کە چارەسەرەکەیان کۆنترۆڵ نەکراوە هاوکاتە لەگەڵ زیادبوونی شەکر لەخوێندا، بەپێچەوانەشەوە، کەمی شەکریش هەردەبێتەهۆی هەستکردن بەبرسێتی و زیادبوونی ئارەزووی خواردن، ئەمەش نەخۆشانی شەکرە ئەوانەی دۆزی زیادەی ئینسۆلین دەخۆن زۆر بەباشی پێی ئاشنان، لێرەوە دەردەکەوێت زیادبوونی ئارەزووی خواردن وەك نیشانەیەك لەنیشانەکانی شەکرە پەیوەستە بەدابەزینی کێشەوە، چونکە لەگەڵ زیادبوونەوەی کێشدا بەهۆی چارەسەرەوە نامێنێت.

بێهێزی، هەستکردن بەلاوازی و شەکەتی:

بێهێزی لەنیشانە گرنگ و باوەکانی نەخۆشیی شەکرەیە، لەوانەیە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی تینوێتی و میزکردنی زۆر لەماوەی کورتدا، بکەوێت. هۆکارەکانی دەبنەهۆی بێهێزی کە هاوکاتە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا زانراو نین، بەلاّم لەوانەیە هۆیەکەی لەئەنجامی شکست هاتنەوە بێت لەدروستکردنی وزەی پێویست لەلەشدا، ئەویش بەهۆی بەکارنەهێنانی شەکری گلۆکۆز بەشێوەیەکی دروست بۆ دروستکردنی ووزە بەهۆی کەم و کورِی ئینسۆلینەوە. بەهەرحاڵ، هەستکردنی زیاد بەهیلاکی بەتایبەتی لەکۆتایی رۆژدا، لەزۆرترین گلەیی و گازەندە باوەکانە تەنانەت لەگەڵ کۆنترۆڵ کردنی شەکری خوێنیشدا بۆ ئاستی سروشتی، کە لێکدانەوەی لەم حاڵەتانەدا ئەستەمە، لەوانەیە پەیوەندی بەتێکچوونێکەوە لەکردارە کیمیاییەکانی ناو ماسولکەکانەوە، هەبێت.

دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشیی شەکرە بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لەپێشینە:

نەخۆشیی شەکرە بۆ یەکەمجار بەشاراوەیی لەپشت یەکێك لەماکەکانیدا بەسەرەتای دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە دادەنرێت و بایەخێکی تایبەتی لەکارەکانی رۆژانەی زۆربەی پسپۆڕێتییە نۆژدارییەکانی وەك پزیشکی چاو یان پێست یان نەخۆشییەکانی ژناندا،

هەیە. هەرووەك چۆن لەکاتی قسەکردن لەسەر ماکەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەوێت دوو دیاردەی جەختلێکراو هەن.

1- بەنزیکی هیچ ئەندامێك یان شانەیەکی لەش لەماکەکانی نەخۆشییەکە دەربازیان نابێت.

2- زۆرجار ماکەکان دەردەکەون لەپێش روودانی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە خۆی کە پەیوەندییان بەبەرزبوونەوەی رێژەی شەکرەوە هەیە لەخوێندا، هۆکارەکەش لەوە دەچێت بۆ ئەوە بگەڕێتەوە تووشبوونەکە کەم بێت و ئەوەندە کارا نەبێت نیشانەکان بەشێوەیەکی ئاشکرا دەربخات، بەلاّم بەشی ئەوە بکات ماکەکان دروستبکات.

گرنگترین ماکەکانی کەلەوانەیە لەسەرەتادا رووبدەن و ئاماژەبن بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییەکە:

1- بورانەوەی شەکرە لەئەنجامی دەرکەوتنی ئەسیتۆن و کیتۆنەکان لەخوێندا، کە زۆرجار لەسەرەتای شەکرەی ژمارە 1-دا روودەدات و لەهەندێك حالەتی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 -شدا کە هاوکاتە لەگەلّ هەوکردنی ژەهراویدا.

2- کەمی ئینسۆلین و زیادبوونی هۆرمۆنی گلۆکاگۆن هاوکات دەبێت لەگەلّ بەرزبوونەوەیەکی زۆری رێژەی شەکر، لەگەلّ بەردەوامبوونی چارەسەرنەکردندا دەبێتەهۆی سوتاندنی چەوری و لەمیشەوە ئەو ئەسیتۆنە دروستدەبێت کە لەمیزدا دەردەکەوێت.

3- هەوکردنەکانی کاردانەوەیان بۆ چارەسەرکردن و دژە زیندووەکان نییەو بەناوبانگترین نمونەکانی:

- خورو (خوران)ی بەشەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی ژن.

- هەوكردنەكانی پێست.

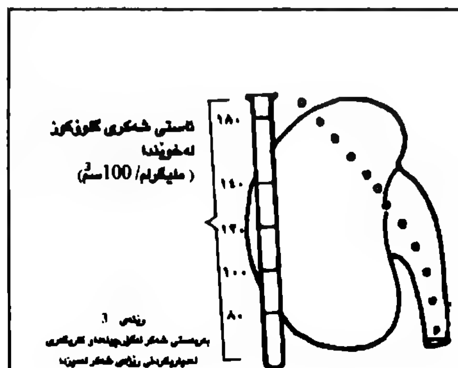
- هەوكردنەكانی چاو.

3- هەوكردنی توندی دەمارەكان لەپەلەكاندا دەبێتەهۆی ئازاری زۆر و هەندێجار ئیفلیجی پەلەكان (لەدەستەكاندا یان لەقاچەكاندا) كە لەدوای چارەسەركردن دەگەڕێتەوە یان لەجوولە دەمارەكانی گلێنەی چاودا، كە دەبێتەهۆی روودانی ئیفلیجییەكی كاتی لەهەندێك لەدەمارەكانی چاودا.

4- گیرانی خوێنبەرەكان خوێنبەرەكانی مێشك یان تاجییەكان (دڵ) یان خوێنبەری پەلەكان یان بنكی چاو. زۆرجار ئەوەی كتوپڕ لەم حاڵەتانەدا روودەدات ئاشكراكردنی بەرزبوونەوەیەكی زۆرە لەشەكری خوێندا كە پێشتر هیچ نیشانەیەكی ئەوتۆ دەرنەكەوتووە كە سەرنجی راكێشابێت.

دەستنیشانكردنی نەخۆشیی شەكرە: مەبەست لەدەستنیشانكردنی نەخۆشیی شەكرە دۆزینەوەی بەڵگەیەكە بۆ بوونی نەخۆشییەكە، لەنەخۆشە شەكرەدا لەوە دەچێت دەستنیشانكردن ئاسان بێت، ئەویش لەرێگەی پێوانەكردنی رێژەی شەكری گلۆكۆز لەخوێنداو دەرخستنی بەرزبوونەوەكەی لەرێژەی سروشتی بەشێوەیەك هیچ جێگەی گومان نەبێت. لەنێوان سروشتی و نەخۆشیی شەكرەدا، بەم حاڵەتانە دەوترێت لاوازی بەرگەگرتنی گلۆكۆز، ئەمەش تا ئاستێك دیاردەیەكی سەرسوڕهێنەرە، چونكە لەرێگەی بەدواداچوونی ئەم حاڵەتانەدا دەركەوتووە بوونی بەرزبوونەوەیەكی كەمی شەكرە حاڵەتەكە بۆ نەخۆشیی شەكرە دەگۆڕێت.

لەبارە سروشتییەكاندا گورچیلەكان رێگە لەگەڕانەوەی یان چوونی شەكری گلۆكۆز بۆ میز دەگرن تا ئەو كاتەی كە ئاستی شەكرەكە لەخوێندا لە180ملگم/100سم³ تێپەڕی نەكردووە.



وێنەی 3

بەمشێوەیە دەکرێت بوونی بەربەستێك لەگورچیلەکاندا بهێنرێتە پێشچاو تا پارێزگاری لەگلۆکۆز وەك ماددەیـەکی زۆر گـرنگ بـۆ چالاکی لەش بکات. بوونی شەکر لەمیزدا مانای وایە ئاستی شەکر لەخوێندا ئـەم بەربەسـتەی بڕیـوە، واتـە بـەرزترە لـە160-180ملگم /100سم^{3} لەخوێن، بەلام هەندێك لەحالەتەکان کە ئەم بەربەستە تیایاندا دادەبـەزێت، شـەکر لـەمیزدا دەردەکـەوێت بەبێ بەرزبوونەوەی ئاستەکەی لەخوێندا. لەوانەشە پێچەوانەی ڕوویدات بەربەستەکە بەرز بێتەوەو شەکر لەناو میزدا ون بێت لـەو کاتـــــەدا کـــــە ئاســـــتەکەی لـــــە200ملگـــــم /ســـــم^{3} خـــــوێن تێپـــــەڕیوە.

- ئێستا ڕێگەی باو بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیی شـەکرە بەشـێوەیەکە نـەخۆش بـەبێ نانخواردن لەبەیانیدا بۆ تاقیگە دەڕوات و کەمێك خوێنی لێوەردەگیرێت و بڕی شەکرەکەی پێوانە دەکرێت، لەهەمان کاتدا نەخۆش 75 گرام لەشەکری گلۆکـۆز دەخـوات و لـەدوای دووسـەعات نمونەیـەکی دیکـە لـەخوێنی نەخۆشـەکە وەردەگیرێـت و بـڕی شـەکرەکەی پێوانەدەکرێت.

ئاڕاستەی نوێ لەدەستنیشانکردنی نەخۆشیی شەکرە تێبـینی دەکرێـت تاقیکردنـەوەی کەوانـەی شـەکر بـەکارناهێنرێت کـە پـشتی دەبەسـت بەپێوانـەکردنی چـەند نموونەیـەك لەشەکری خوێن و لەدوای ئەوەی 75 گرام لەشەکری گلۆکـۆز بەکەسـەکە دەدرا، چـونکە ئەم تاقیکردنەوەیە بەهایەکی ئەوتۆی نییە، هەروەها دەبێتەهۆی کات بەفیڕۆدانی بێسوود وێڕای ناڕەحەتکردنی ئەو کەسە.

بەهەرحاڵ دیاریکردنی ژمارە بۆ بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێنـدا پێویـستە بەشـێوەیەك بێت هیچ گومان لەخۆی نەگرێت بۆ ئاماژەدان بەبوونی نەخۆشیی شەکرە ئەمەش پاڵپشتاوە بەژمارەیەك لەدەزگاکانەوە (یەکێتی نەخۆشانی شەکرە لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و دەستەی تەندروستی جیهانی) بۆ ڕێککەوتن لەسەر ئەم ژمارانە بۆ نواندنی نەخۆشـیی شەکرە بەشێوەیەکی دڵنیا، ئێستاکە لەزۆربەی ناوەندە پزیشکییەکان کاریان پێدەکرێت:

1- ئاستی شەکر لەنەخۆشییکی بەڕۆژوودا (بەدرێژایی شەو): زیـاتر لـە120 ملگـم لەخوێندا، یان 140 ملگم لەپلازمادا -لەدووجاری جیاوازدا.

2- ئاستی شەکر لەدوای دوو سەعات لەخواردنی 75 گرام شەکری گلۆکۆز لەلایەن نەخۆشەوە: زیاتر لە180 ملگم لەخوێندا، یان زیاتر لە200 ملگم لەپلازمادا، لەدووجاری جیاوازدا.

تێبینی دەکرێت ئەنجامی پێوانەکردنی شەکر بەپێی جۆری نمونەی خوێنەکە دەگۆڕێت: بەرزدەبێت ئەگەر لەپلازمادا پێوانەکرا (پلازما شلەی خوێنە بەبێ خڕۆکە سوورەکان) بەبەراوردکردن لەگەڵ پێوانەکردنی شەکر لەنمونەیەکی تەواوی خوێندا. هەروەها تێبینی دەکرێت ئاستی شەکری خوێن کە لەموولوولەخوێنییەکان (سەری پەنجە) وەرگیراوە بەرزترە وەك لەوەی لەخوێنی خوێنهێنەر وەرگیراوە بەبڕی نزیکەی 7 ملگم.

ئاشکراکردنی شەکر لەمیزدا: شەکری گلۆکۆز لەمیزدا ئاشکرا دەکرێت بەهۆی نقومکردنی شریتی تێربوو بەماددەیەك کە لەگەڵ شەکری گلۆکۆزدا کارلێك دەکات، لەناو میزدا، پاشان تێبینی کردنی پلەی گۆڕینی ڕەنگی شریتەکە لەشینی کاڵەوە بۆ شینی تۆخ. ئەمەش هۆکارێکی زۆر سادەیە، بەلاّم زۆر ورد نییە و لەکەم و کوڕیش بەدەرنییە. زۆرجار ڕێژەی شەکر لەمیزدا کاردانەوەی ڕێژەی بەرزییەکەیەتی لەخوێندا، کە دەستدەکات بەچوون لەخوێنەوە بۆ میز کاتێك لە180 ملگم لەخوێندا بەرزتر دەبێتەوە. بەلاّم لەهەندێك حاڵەتدا ئەمە ڕاست نابێت، لەوانەیە دەرچوونی شەکر لەگورچیلەوە بۆ میز لەحاڵەتە درێژخایەنە کۆنترۆڵنەکراوەکاندا کەم بێت یان هەر نەبێت لەگەڵ ئەوەشدا کە ڕێژەی شەکر لەخوێندا زۆر بەرزیش بێت. هەروەها شەکر لەمیزدا لەحاڵەتی دووگیانیدا بەبڕی زۆر دەردەکەوێت ئەویش بەهۆی دابەزینی بەربەستی گلۆکۆز لەگورچیلەکاندا، تەنانەت لەحاڵەتی نەبوونی نەخۆشیی شەکرەکەشدا، لەبەرئەوە لەهەموو حاڵەتەکانی دووگیانیدا بۆ پێوانەکردنی ڕێژەی شەکر تەنیا پشت بەپێوانەکردنی لەخوێندا دەبەسترێت.

حاڵەتی شەکری میز بەبێ نەخۆشیی:

لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا شەكر لەمیزدا ئاشكرا دەكرێت بەبێ بوونی نەخۆشیی شەكرە، واتە بەبێ بوونی بەرزبوونەوەی رێژەی گلۆكۆز لەخوێندا، ئەمانە حاڵەتی بۆماوەیین و لەئەنجامی دابەزینی بەربەستی رێگر لەدزەكردنی گلۆكۆز لەخوێنەوە بۆ میز دەردەكەون، ئەم حاڵەتانە بە"دەردانی شەكری گلۆكۆز لەگورچیلەوە "یان " شەكری درۆزنی گورچیلە" دەناسرێت، ئەویش بۆ جیاكردنەوەی لەنەخۆشیی شەكرەی راستەقینە، ئەم حاڵەتانەش بەهیچ شێوەیەك زیانیان نییە.

ئاشكراكردنی ئەسیتۆن لەمیزدا:

ئەمەش پشت دەبەستێت بەشریتی تایبەتی و لەمیزدا نقوم دەكرێت. هۆیەكی گرنگە پێویستە نەخۆشیی شەكرەی ژمارە 1 بەتایبەتی پەنای بۆ بەرێت ئەگەر هەستی بەجۆرێك لەناڕەحەتی و بێ تاقەتی كرد یان بەرزبوونەوەیەكی زۆری لەئاستی شەكردا بەدی كرد.

بەندی سێیەم

چارەسەری نەخۆشی شەکرە

چارەسەری نەخۆشیی شەکرە

لەسەرەتادا کاتێك نەخۆشیی شەکرە ئاشکرا دەکەین پێویستە ئەم دوو هەقیقەتە لەیاد نەکەین:

یەکەم: هۆیەکانی چارەسەر کردن ئەگەر بەباشی جێبەجێکران لەتوانایاندایە ئەو تێکچوونە کیمیاییە لەجوڵەی شەکر لەلەشدا چاك بکەنەوە و هاوسەنگییەکی لەئاستێکی سروشتیدا کۆنترۆڵ بکەن، بەمەش مەترسی نەخۆشییەکە بۆ نزمترین ئاست دەگوازرێتەوە.

دووەم: لەبەرامبەردا، هۆیەکانی چارەسەرکردن ئەوانەی ئێستا لەبەردەستدان لەتوانایاندا نییە ئەو تێکچوونە بۆماوەییە شاراوەیە چاك بکەنەوە، بەو مانایەی توانای تووشبوونی ئەو کەسە بەنەخۆشییەکە بەدرێژایی کات لەئارادایە، لەبەرئەوە ئەگەر

نەخۆشییەکە چارەسەرکردنی فەرامۆشکرا یان وەستێنرا یان هۆکاری نوێ وەك هەڵچوونە دەروونییە توندەکان یان تووشبوون بە(تا) یان بەهەوکردنی بوو، هۆی نوێکردنەوەی، ئەوا جارێکی دیکە شەکرەکە دەگەڕێتەوە.

شەش رەگەزی سەرەکی بۆ چارەسەرکردن:

1- گۆڕینی رەفتاری هەڵە لەژیاندا.

2- رێکخستنی خۆراك: لەرووی بڕو جۆرەوە.

3- بایەخدان بەزیادکردنی جوڵەی لەش و ئەنجامدانی وەرزش.

4- ئینسۆلین.

5- دەرمانەکان لەرێگەی دەمەوە وەردەگیرێن و شەکرە لەخوێندا دادەبەزێت.

6- چارەسەرکردنی رێژەی زیادەی چەوری و کۆلیسترۆڵ لەخوێنداو چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن (ئەم دوو حاڵەتە زۆرجار لەگەڵ شەکرەدا هاوکاتن).

- **گۆڕینی رەفتاری هەڵە لەژیاندا:** چەند جارێك ئەو ئاماژەدانە دووبارە بۆتەوە کە نەخۆشیی شەکرە هەرچەندە لەپێش هەموو شتێکدا ئامادەباشی بۆماوەیی دەبێتە هۆکار بۆ تووشبوون پێی، بەڵام لەژێر کاریگەری ئەو زیانانەشدا دەردەکەوێت کە دەرئەنجامی ژیانی هاوچەرخن بەهەموو بارگرانییە سایکۆلۆژی و جەستەییەکانییەوە. لەبەر ئەوە لەکاتی ئاشکراکردنی نەخۆشیی شەکرەدا بۆ یەکەمجار و لەپێش دەستکردن بەهیچ چارەسەرێك، پێویستە هەڵوێستەیەکی جدی لەگەڵ خوددا بکرێت بۆ پیاچوونەوەی هەموو شێوازی ژیان، ئێمە دڵنیاین زۆرێك لەبارگرانی زیادەی تێدایە کە لەوانەیە دەروونی بن بەهۆی شەکەتی بەردەوام و گرژییەوە یان جەستەیی بن بەهۆی زۆر خواردن و قەڵەوی و

کـــەم جولـــەکردن و کـــەم وەرزشـــکردنەوە، وێـــڕای جگەرەکێـــشان بەهـــەموو زیانـــە جێگیرەکابییەوە لەسەر خوێنبەرەکان بەتایبەتی لەباری بوونی نەخۆشیی شەکرەدا.

پێویستە هەموو نەخۆشییکی شەکرە هۆشیاری تـەواوی هـەبێت بێنـەوەی کـە ئەگـەر بەشێوازی ژیانیدا نەچێتەوەو کارکردن و هەڵچوونەکانی بەشێوەیەکی مامناوەند ڕانەگرێت و ئاگای لەهاوسەنگی نێوان هیلاك بوون و حەوانـەوەو گـرژی و خابوونـەوەکانی نـەبێت، هەروەها ئاگای لەخواردنی نەبێت و بەتێکڕایی کێشی ئمونەییـەوە پابەنـد نـەبێت، ئەگـەر هەموو ئەوانـە ڕوونـەدەن و بـەئاگا نـەبێت لەپابەنـدبوون پێیانـەوە ئـەوا چارەسـەرکردن بەئینسۆلین یان حەپ لەرێگەی دەمەوە هێندە سوودی نابێت بۆی ئەمە بەشی سـەرەکییە لەچارەسـەرکردن، جێبـەجێکردنی لەگـەڵ هـەموو نەخۆشـییکدا ئەسـتەمە، بـەلاَم هـیچ ئەلتەرناتیڤێکی نییەو لەگەڵ دان بەخۆداگرتن و سـووربوون و هاوکـاری خێـزان دەکرێـت وردە وردە جێبەجی بکرێن.

- **سیـستمی خـۆراکی:** سیـستمی خـۆراکی ڕۆڵێکـی سـەرەکی لەچاسـەرکردنی نەخۆشـیی شەکرەدا دەبینێت، جۆری نەخۆشییەکە هەچۆنێك بێت و هەرچەندە پلەکـەی کـەم بێـت و چـەندە چارەسـەرکردن بـەهۆی دەرمانـەوە سـەرکەوتووبێت و ئاسـتی شـەکرە لەخوێنـدا سروشتی بێت، ناتوانرێت دەستبەرداری پابەندبوون بەسیـستمێکی خـۆراکی تایبەتییـەوە بکرێت هەرچەندە لەنەخۆشییکەوە بۆ نەخۆشییکی دیکە جیاوازە.

لەبەرئەوە پێویـستە ئـەوە لـەیاد نـەکرێت تێکـچوونی سـەرەکی بەلاچـوونی نیـشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە لاناچێت و جارێکی دیکە بەرەو خراپتر دەچێت ئەگەر سیـستمی خۆراکی فەرامۆش بکرێت.

ڕێساکانی سیستمی خۆراکی:

لەسەرەتاداو، لەپێش دیاریکردنی سیستمی خۆراکیدا، دەمانەوێت جەخت لەم ڕێسایانە بکەینەوە کە باری سیستمە خۆراکییەکە کۆنترۆڵ دەکەن:

یەکەم: پێویستە لێکۆڵینەوە لەسەر نەریتی خۆراکی نەخۆشەکە بکرێت، لەگەڵ شێوازی ژیانیدا و حەز لەچ خۆراکێك دەکات حەز لەچی ناکات بەشێوەیەك سیستمی خوراکییەکە هەرنەوە نەبێت تەنیا لەگەڵ پێداویستیەکانی نەخۆشدا بگونجێت، بەڵکو پێویستە لەگەڵ نەریت و ئاروزووەکانیدا بۆ خواردن گونجاو بێت و ئەمەش پێویستی بەجۆرێك لەرێککەوتنە لەنێوان پزیشك و نەخۆشدا.

لەناوەندە تایبەتییەکانی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا پسپۆری خۆراکزانی بەشێوەیەکی باش ئەم ئەرکە جێبەجی دەکات.

دووەم: واباشە سیستمە خۆراکییەکە بەبێ ڕەزامەندی بەسەر نەخۆشدا نەسەپێنرێت، بەتایبەتی لەلایەن کەسوکار و کەسانی چواردەورییەوە.

چونکە ئەم جۆرە ئامۆژگارییە (پۆلیسیانە) زۆرجار دەبنەهۆی ڕوودانی کاردانەوەیەکی پێچەوانە، جڵەوی نەخۆش بەتەواوەتی لەدەست دەدرێت وەك جۆرێك لەسەرکێشی و ناڕەزایی. دروست ئەوەیە پەیڕەوی شێوازێکی نەرم برێکی زۆر لەدان بەخۆداگرتن بکرێت، لەگەڵ هاندانی نەخۆشەکە بەتایبەتی لەلایەن هاوسەرەکەیەوە هاوبەشیکردن لەگەڵیدا لەهەمان سیستمی خۆراکیدا.

نابێت ئەوەش لەیادبکەین سیستمی خۆراکی لەچێشتخانەوە دەستپێدەکات نەك لەسەر خوان، بۆئەوەی سەرنجراکێشانی نەخۆش بۆ خواردنەکان و ئارەزووکردنییان بەتەواوەتی بەدوور بگیرێت، پێویستە تەنیا خواردنە پێویستیەکان لەبەردەمی نەخۆشەکە دابن.

سێیەم: سیستمی خۆراکی نەخۆش پێویستی بەئاڵۆزی نییەو ڕێسای ئاڵتوونی تێیدا ـــاکارییە.

ئەوانەی لەبواری خۆراکزانیدا کاردەکەن ئاشکرایان کردووە خواردنە کۆنەکانی هەموو گەلانی سەر زەوی لەرابردوودا خواردنی دروست تر بوون، زیانەکانی لەگەڵ بڵاوبوونەوەی خۆراکی نویّ بەزۆری دەرکەوتن کە پڕن لەشەکر و زوو دەمژرێن لەخواردنەوەکان و شیرینییەکان، هەروەها لەرێگەی بەکارهێنانی جۆرەکانی چەورییەوە گەرمۆکەی بەرز بەلەش دەبەخشن.

گۆڕانێکی گەورە لەکۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا هەیە بەئاراستەی گەڕانەوە بەرەو سیستمە خۆراکییە کۆنەکان کە هەزارەها ساڵ لەگەڵ مرۆڤدا ژیاوە واتە بەکورتی:

- دانەوێڵەی زۆر (گەنم و جۆ) بەحاڵەتە سروشتییەکەیان (ئارد بەکەپەکەوە).

- پاقلەمەنییەکان بەبڕی زۆر (پاقلەو نیسك و هەرزەلە)، لەگەڵ بڕی زۆر لەسەوزەی ڕیشاڵدار کە ئاو هەڵدەمژن.

- بڕی کەم لەگۆشت و چەوری.

- بڕی کەم لەشەکری خوان (شەکری سپی).

چوارەم: سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە پێویستە وەك گشت هەڵسەنگێنرێت، واتە بەحیسابکردنی یەك ژەم نەبێت بەڵکو حیسابکردنی کۆی ژەمەکان بێت پێکەوە. ئەمەش کارئاسانییەکی زیاتر بۆ نەخۆش دروستدەکات بەپێی بارودۆخی ژیانی.

پێنجەم: لەم بابەتە گرنگانە کە لەم دوایەدا بووە مایەی سەرنجڕاکێشان، پەنابردنە بۆ دابەشکردنی بڕی ئەو خۆراکانەی بۆ نەخۆش دادەنرێن بەسەر چەند ژەمێکی بچووکدا بەدرێژایی رۆژەکە، چونکە مامەڵەکردن لەگەڵ کۆئەندامە لەکارکەوتووەکانی بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز سنوردارەیان هێواشە لەلەشدا، لەنەخۆشیی جۆری ژمارە 2 دا فرسەت بەنەخۆش دەدات بۆ وەرگرتنی گلۆکۆز بەشێوەیەکی سروشتی تا پلەیەکی زۆر. ئەمەش

ئەوە دەگەیەنێت ئەگەر نەخۆش خۆراکێکی خوارد برەکەی 400گم گلوکۆز بوو لەرۆژێکدا ئەوا جیاوازییەکی گەورە هەیە لەنێوان ئەوەی ئەو برە لەیەك ژەمدا بخوات یان بەدابەشکراوی بەسەر پێنج ژەمدا لەرۆژەکەدا بیخوات.

جیاوازییەکی گەورە لەنێوان ئەو ژەمە خۆراکەدا هەیە کە لەشەکری سادە پێك دێت و بەخێرایی دەمژرێت و ئاستی شەکر لەخوێندا زیاددەکات، لەگەڵ ئەو ژەمە خۆراکەدا کە لەپاقلەمەنییەکان پێك دێت و بەو توێکڵانە داپۆشراون کە رێگە لەهەرس و مژین دەگرن و لەم بارەدا شەکر لەخوێندا بەئاستێکی هێواش بەرزدەبێتەوە کە دەکرێت وەریگیرێت (نەخۆش بەرگەی بگرێت) ئەمانە بەرێگەیەکی هاوشێوەی ئەو پۆلانە کاردەکەن کە دەرپەرینیان هێواشە.

لەبەر ئەوە رێساکانی سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە پێویستە بەمشێوەیە بێت:

- دابەشکردنی ژەمەکان بەدرێژایی رۆژەکە بۆ پێنج ژەم و هەندێجار شەش، کە هەمان گەرمۆکەی گەرمی لەخۆبگرن (سێ ژەمی سەرەکی و دوانی بچوك).

ئەم جۆرە دابەشکردنە بۆ ژەمەکانی خۆراك بۆ نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 1-یش بەسوودە کە ئینسۆلین وەردەگرن بۆئەوەی لەحاڵەتی لەهۆشچوونی کەمی شەکرە بەهۆی نەبوونی خۆراکی پێویستەوە بەدوور بێت.

- زیاتر بایەخدان بەخواردنی ماددە پاقلەمەنی و دانەوێڵەکان بەپێکهاتە سروشتییەکانیەوە (واتە بەبەرگە توێکڵییەکەیانەوە) هەروەها کەپەك و هەموو ئەو خواردنانەی دیکە کە درەنگ هەرس دەبن و دوورکەوتنەوە لەشەکری زیادە لەسەر خواردن.

شەشەم: لەو بابەتانەی دیسانەوە تازە بوونەتە جێگەی سەرنج، حیسابکردنی پێکهاتەی خۆراکەکان لەنیشاستەو پرۆتین و چەورییەکان بەپێی دەرهێنانی رێژەکانییان

لەتاقیگە مەرج نییە وەڵامدانەوەی بەرزبوونەوەی شەکرە بۆیان وەك یەك بێت، واتە پارچەیەك شیرینی دروستکراو لەئارد لەتێکەڵەی شەکر و زەیت پێکهاتووە، شەکر لەخوێندا بەو هێندە (بەو برە) بەرز ناکاتەوە کە هەمان بڕ لەشەکر لەو خۆراکەدا بەرزی دەکاتەوە ئەگەر بەتەنیا بێت. هەروەها بڕی نیشاستەکانی نیسك بەرامبەر بڕێکە لەنان شەکری خوێن ئەوەندە بەرز ناکاتەوە تەنیا بەبڕی سێ بەش نەبێت، بەمشێوەیە پێویستە، لەکۆتاییدا چەند لەمە وەربگرێت بەلێکۆڵینەوەی ئایا ژەمێکی تەواو پێکهاتووە لەنان (یان هەر نیشاستەیەکی دیکە) و سەوزە و گۆشت چی دروستدەکات و چۆن کادەکاتە سەر تێکڕایی بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێندا.

تا ئێستاش کاریگەری پێکهاتەی ژەمەکان لەسەر ڕێژەکانی بەرزبوونەوەی شەکر پێویستی بەلێکۆڵینەوەی زیاترەو بەتایبەتی بەهۆی جیاوازی خۆراکەکانەوە لەژینگەیەکەوە بۆ ژینگەیەکی دیکە.

حەوتەم: سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە تەنیا بایەخدان بەکۆنترۆڵکردنی شەکرە ناگرێتەوە، بەڵکو پێویستە چەوریەکانیش کۆنترۆڵ بکرێن، چونکە پەیوەندییەکی باوەڕپێکراو لەنێوان تێکچوون لەوەرگرتنی هەریەك لەشەکرو چەورییەکان لەلەشدا هەیە و لەوانەیە ببێتە هۆی زیادکردنی چەوری لەخوێندا و ئەگەری ڕوودانی تووشبوون بەرەقبوونی خوێنبەرەکان.

چۆنێتی دانانی سیستمی خۆراکی:

1- ڕەچاوی ئەوە دەکرێت خۆراکە هەڵبژێراوەکان تێکەڵەیەك بن لەسێ ڕەگەزەکەی خۆراك (نیشاستەیی و پرۆتینی و چەوری)، بەڵام بەو ڕێژانەی کە ڕێککەوتن لەسەریان هەیە:

- نیشاستەییەکان 50-60٪

- پرۆتینییەکان 15-20٪

- چەورییەکان 20-35٪

واتە نیشاستەییەکان نزیکەی نیوەی گەرمۆکەی پێویست بۆ لەش لەرۆژێکدا پێکدێنن و چەورییەکان یەك لەسەر سێ و پرۆتینیەکانیش نزیکەی 1-1.5 گرام بۆ هەریەك کیلۆگرام لەکێشی لەش:

حیسابکردنی گەرمۆکەکان بەحیسابی لیستەکان دەبێت (لەشوێنێکی دیکە ئەم لیستانە خراونەتەڕوو) لەگەڵ ڕەچاوکردنی ئەوەی هەر 1 گرامی تەواو لەنیشاستە یان پرۆتین 4,1 گەرمۆکەو، هەر 1 گرامی تەواو لەچەوری نزیکەی دوو ئەوەندە واتە (نۆ گەرمۆکە دەبەخشێت).

ڕەچاوی هەڵسەنگاندنی گەرمۆکەکان دەکرێت بەپێی تەمەن و چالاکی، کە بەشێوەیەکی سادە بەمشێوەیەیە:

- نزیکەی 40 گەرمۆکە بۆ هەر کیلۆگرامێك لەکێشی لەشی گەنجێکی چالاك.

- نزیکەی 30 گەرمۆکە بۆ هەر کیلۆگرامێکی لەکێشی ژنێك کە تەمەنی لەسەروو 70 ساڵییەوەیە.

2- بەهای گشتی خۆراکی بەسەر پێنج ژەمدا (سێ ژەمی سەرەکی و لەنێوانیاندا دوو ژەمی بچوك) دابەش دەکرێت بۆ نمونە:

- نانی بەیانی: 20٪ ی کۆی گەرمۆکەکان.

- کاتژمێر (11) ی بەیانی: 5٪ ی کۆی گەرمۆکەکان.

- نانی نیوەڕۆ: 30٪ ی کۆی گەرمۆکەکان.

- کاتژمێر 5ی دوانیوەڕۆ: 5٪ کۆی گەرمۆکەکان.

- نانی ئێوارە لەکاتێکی زوودا 20٪ کۆی گەرمۆکەکان.

- ژەمێکی درەنگ لەشەودا ئەگەر پێویستی کرد: لە15٪ ی گەرمۆکەکان.

لەکاتی لابردنی ئەم ژەمەدا، بەسەر ژەمەکانی دیکەدا دابەشدەبێت.

بەهەرحاڵ ئەم ڕێژانە جێگیر نین و، دەتوانرێت بەپێی شێوازی ژیان و باری نەخۆشەکە دەستکاری بکرێت.

3- ڕەچاوی پشت بەستن بەمادده نیشاستەییەکان دەبەسترێت لەو سنورانەدا کە ڕێگە پێدراون و لەناو پاقلەمەنی و دانەوێڵەکاندا و، بەپێی توانا دورکەوتنەوە لەشەکری خوان (شەکری سپی)، واتا لەسنوری یەك کەوچك بۆ چا لەبەیانیان و کەوچێکێکی دیکە لەدوا نیوەڕۆدا بۆ نمونە، هەروەها دەتوانرێت لەجیاتی شەکر شیرینکەرەکان (وەك ماددەی سکارین) بەکاربێت بەپێی ئارەزووی نەخۆشەکە و، ئێستا چەند جۆرێك لەو ماددەیە هەیە. بەڵام ئەوەی دەبینرێت نەخۆشیی شەکرە لەسەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا بەکاریدەهێنێت، بەڵام لەدوایيدا وردە وردە گوێی پێنادات هەرچەندە بەسیستمە خۆراکییەکە نوێیەکەیەوە پابەند دەبێت و تامکردنی بۆ خۆراك دەگۆڕێت.

کاریگەری زیانبەخشی سکارین لەسەر مرۆڤ بەبڕی ئاسایی نەسەلمێنراوە.

4- پێویستە ئەو سەوزانەی ریشاڵییان تیادایە بەزۆری بخورێن وەك کاهو و تور و پیاز و کوزەڵە، کە پێچەوانەی هەرس و مژینی ماددە نیشاستەییەکانن و ئەمەش دەبێتەهۆی هێواشکردنی تێکڕایی بەرزبوونەوەی شەکر. هەروەها بۆ دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆل و ماددە چەورییەکان لەخوێندا بەسوودن.

بەڵام هەندێك لایەنی نێگەتیف لەبەکارهێنانیاندا هەیە، ئەو برانەی کە پێویستن بڕی زۆرن و لەوانەیە بۆماوەی دوور و درێژ پەسەند نەبن، هەروەها لەوانەیە هەندێکیان وروژێنەریش بن بۆ کۆلۆنی دەماری.

هەروەها هەندێك پێکهاتەی دەرهێنراو لەو ریشاڵانەی هەن، بەڵام بۆ ماوەی دوورودرێژ پەسەند نین.

5- زەیتی رووەکی یان کەرەی دروستکراو لەجیاتی رۆنی ئاژەڵی (رۆن و کەرە) بەکاردەهێنرێت هەرچەندە بتوانرێت دەبێت لەزەردێنەی هێلکە دووربکەوینەوە، یان لە3-4 هێلکە لەهەفتەیەکدا تێپەڕنەکات بۆ ئەو کەسانەی تەمەنییان لەسەرو چل ساڵیەوەیە. هەروەها دەتوانرێت لەجیاتی رۆن بۆ سورکردنەوە ئاوی لیمۆ یان پیاز لەگەڵ کەوچێکی گونجاو لەزەیت بەکاربێت بۆ ئەوەی خواردنەکە نەسوتێت.

6- کەمکردنەوەی خوێی چێشت لەخۆراکی ئەو کەسانەی تووشی شەکرە بوون کارێکی بەسودە، چونکە ئامادەباشییان بۆ تووشبوون بەنەخۆشیی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە. هەروەها دەتوانرێت تێکەڵەیەك لەگژوگیای وەك گژنیژو زیرە لەدوای وردکردنییان و تێکەڵ کردنییان لەگەڵ لیمۆو سرکە بەکاربێت بۆ کەمکردنەوەی خوێ. واباشە ئامادەکراوە خۆراکییەکان وەك پارچەکانی دەکرێتە ناو شۆرباوە بەکارنەهێنرێن، چونکە رێژەیەکی تێبینیکراو لەخوێیان تیادایە.

3- کۆششی ماسولکەیی و وەرزش

کۆششی ماسولکەیی و وەرزش لەرەگەزە گرنگەکانی نەخۆشیی شەکرەن ئەگەر بەباشی بەکارهێنران، چونکە ئەگەر بەباشی بەکارنەهێنران ئەوا لەوانەیە کاریگەری زیانمەند بۆ نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 1 دروستبکەن.

- کۆششی ماسولکەیی و وەرزش لەجەستەی سروشتیدا دوو گۆڕان لەجوڵەی کیمیای شەکر لەناو لەشدا دروستدەکەن کە پێچەوانەی یەکترین بەکەمبوون و زیادبوون، لەبەرئەوە هاوسەنگ دەبن و ڕێژەی شەکر لەخوێندا لەسنوری سروشتیدا دەمێنێتەوە لەدوای کۆششی ماسولکەیی بەوردەکارییەکی زیاتر مانای وایە کۆششی ماسولکەیی دەبێتەهۆی:

- زیادکردن لەبەکارهێنانی شەکر لەئەنجامی سوتاندنی بۆ دروستکردنی وزەی پێویست بۆ جوڵەی ماسولکەکان، شانبەشانی ئەوەی کۆششکردن کارایی ئینسۆلین لەچالاککردنی سوتاندنی شەکر زیاددەکات و، ئەنجامەکەش دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێنە بەشێوەیەکی کاوەخۆ (وردە وردە).

- لەبەرامبەردا پێچەوانەکەی ڕوودەدات لەئەنجامی کۆششی ماسولکەیی دەردانی هۆرمۆنەکانی دژە ئینسۆلین زیاد دەردەرێت، کە بۆتەهۆی گۆڕانی نیشاستە هەڵگیراوەکەی ناو جگەر بۆ شەکری گلوکۆز و پاشان فڕێدانی بۆ ناو خوێن تا هاوسەنگی ئەو دابەزینە بکات کە بەهۆی سوتانی شەکرەوە ڕوویداوە.

- بەڵام کاریگەری کۆششی ماسولکەیی و وەرزش لەنەخۆشیی شەکرەدا بەپێی جۆری شەکرەکە و بەپێی ڕێژەی بەرزبوونەوەی شەکر لەسەرەتای دەستپێکردنی کۆششە ماسولکەییەکە، دەگۆڕێت.

- لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دا کە پشت دەبەستێت بەدەرزی ئینسۆلین وەك چارەسەر، کۆششی ماسولکەیی بەیەك ناراستە کاریگەری هەیە بۆ سەری، ئەویش بەکارهێنانی شەکرە، کە دەبێتەهۆی دابەزاندنی ڕێژەکەی لەخوێندا بەبڕێکی زۆر، لەوکاتەدا کە شکست دەهێنێت لەدروستکردنی کاریگەری هاوسەنگی دژ بەکەمبوونەوەکە ئەویش بەهۆی شکستهێنانی میکانیزمەکانی دەردانی هۆرمۆنەکانی دژ

بەکاری ئینسۆلینن لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دا لەزوورـەی حاڵەتەکانـدا. لەبەرئـەوە هەمیشە ترسی ئـەوە هەیـە نەخۆشیی شـەکرەی ژمـارە 1 لەکاتێکـدا کـە کۆشـشێکی ماسولکەیی گەورە ئەنجامدەدات تووشی بورانەوە ببێت بەهۆی کەمبوونـەوەی شـەکرەوە، بەتایبەتی لەکاتێکدا ئەگەر ئاستی شەکر لەو نەخۆشەدا نزیك بوو لەسروشتییەوە لەپـێشت ئەنجامدانی کۆششە ماسولکەییەکە.

هەروەها پێویستە تێبینی ئـەوەبکرێت کۆشـشی ماسـولکەیی خـۆی یارمـەتی خێـرا مـژینی ئینـسۆلین لەشـوێنی دەرزییەکـە دەدات بـەهۆی گوشـینی ماسـولکەکانەوەو پاڵپێوەنانی بۆ ناو خوێن.

لەبەرئەوە پێویستە بەوپەڕی بەئاگاییەوە دۆزی ئینسۆلین بەنەخۆش بدرێت بەتایبـەتی لەم حاڵەتانەدا:

منداڵ و هەرزەکاران کە بەوە دەناسـرێن کۆشـشی ماسـولکەیی گـەورەو هەڕەمـەکی ئەنجامدەدەن واتە ئەسـتەمە کۆنترۆڵیان بکرێت.

وەرزشی رێك وەك مەلەکردن و تۆپی پێ کە بۆماوەیەکی زۆر درێژە دەکێشێت.

لەبەرئەوە ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت لەپشت ئەنجامدانی وەرزش یـان لـەکاتی ئەنجامدانیدا بڕی گونجاو لەماددە شەکرییەکان بخـۆن، ئـەویش لەوکاتـەدا ئەگـەر ئاسـتی شەکر لەپێش ئەنجامدانی وەرزشەکەدا نزیك بوو لەسروشتییەوە.

- لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 دا ئەو کاریگەرەی کە کۆشـشی ماسـولکەیی دروسـتی دەکات بەندە بەرێژەی شەکرەوە لەخوێندا لەکاتی سەرەتای ئەنجامدانی وەرزش دا:

- ئەگەر رێژەی شەکر لەخوێنـدا بـەرزبوو، زوربـەی جـار کۆشـشی ماسـولکەیی زیـاتری دەکات بەهۆی شکستهێنانی کاری ئینسۆلین لەنزمکردنەوەی ئاستی شەکر لەو بارەدا کـە

ڕێژەی شەکر بەرزە ئەمە لەلایەکەوە، لەلایەکی دیکەشەوە بەردەوامبوونی هۆرمۆنەکانی دژ بەئینسۆلین کە شەکر لەنیشاستەی هەڵگیراوی جگەرەوە فڕێدەدەن و بەبێ کۆنترۆڵ دەبنەهۆی زیادبوونی ئاستی شەکر.

- لەو کاتەشدا کە ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەبڕێکی کەم یان مامناوەند بەرزە، ئەوا کۆششی ماسولکەیی کارایی ئینسۆلین لەم حاڵەتەدا زیاددەکات بۆئەوەی شەکر لەخوێندا دابەزێت. ئەمە حاڵەتی نمونەیی کاریگەری بەسوودی وەرزشە وەك فاکتەرێکی یاریدەدەر لەچارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرەدا.

لێرەوە ئەوە ڕووندەبێتەوە کۆششی ماسولکەیی و وەرزش بەسوودن بەمەرجێك:

1- کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکرە بەباشی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە (2) دا لەپێش دەستپێکردن بەئەنجام دانی وەرزش.

2- ئاگاداری تەواو سەبارەت بەئاسانی ڕوودانی لەهۆشچوون و بوورانەوەی شەکر لەنەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 1 دا لەدوای ئەنجامدانی وەرزشی توندوتیژ یان بەردەوام بۆ ماوەی دوورودرێژ، بەتایبەتی ئەگەر ئاستی شەکر نزیك بوو لەئاستی سروشتی لەپێش دەستپێکردن بەوەرزشدا.

گرنگە لێرەدا ئاماژە بدەین بەوەی وەرزش کاریگەری بەسوودی دیکەی بۆ نەخۆشانی شەکرە هەیە کە یارمەتیان دەدات بۆ پاراستنیان لەنەخۆشیی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە یەکێکە لەماکە گرنگەکانی نەخۆشیی شەکرە، چونکە وەرزش یارمەتی ئەمانە دەدات:

- کەمکردنەوەی چەورییەکانی خوێن "ئەوانەی چڕییەکەیان کەمە" کە زیان بەخوێنبەرەکان دەگەیەنن.

- زیادکردنی چەورییەکانی " کە چرپیەکەیان بەرزە " و خاسیەتی پاراستنی خوێنبەرەکانیان هەیە.

- پاراستنی نەخۆش لەتووشبوون بەجەڵتەی دڵ، نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت بەراکردن لەشێوەی هەروەلەدا بۆماوەی چارەکە سەعاتێك بۆ سەعاتێکی تەواو رۆژانە.

- کەمکردنەوەی کێش، تەنانەت ئەگەر کۆششێکی زۆریشی پێویست بوو.

4- چارەسەرکردن بەئینسۆلین: تا ئێستا ئینسۆلین لەرێگەی دەرزییەوە دەدرێت و تا ئێستا هەوڵەکانی پێدانی لەرێگەی لووت و یان دەمەوە یان کۆمەوە سنووردارە، ئەویش بەهۆی ئەو ئەستەمییانەوە کە تا ئێستا چارەسەر نەکراون تا وایان لێبکرێت ببنە دەرمانێك کە کارایی جێگیرییان هەبێت، لەهەمان کاتدا نرخەکەیان شیاو بێت بۆ هەموو کەسێك بگونجێت.

ئەو حاڵەتانەی پێویستە تێیدا ئینسۆلین بەنەخۆش بدرێت:

1- نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 کە بەرهەمهێنانی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا کەم دەبێت یان هەر نابێت.

2- دەرکەوتنی ئەسیتۆن یان یان روودانی لەهۆشچوونی شەکرەی کیتۆنی.

3- لەکاتی دوو گیانیدا، چونکە دەرمانەکان لەرێگەی دەمەوە قەدەغەیە بەهۆی مەترسییان بۆ سەر کۆرپەلە.

4- لەدەستدانی وەڵامدانەوە بۆ حەپەکانی لەرێگەی دەمەوە دەدرێن لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2.

5- هەندێك لەحاڵەتە کتوپڕەکانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 وەك:

- کردارە نەشتەرگەرییەکان.

- لەکاتی رێژیم و هەوکردنە جیاوازەکان وەك هەوی پەنجەکانی قاچ و دومەڵ و..... هتد.

جۆرەکانی ئینسۆلینی بەکارهێنراو:

ئینسۆلین ئامادەدەکرێت:

1- بەدەرهێنانی لەپەنکریاسی مانگاو و بەراز.

2- بەدروستکردنی گەردی ئینسۆلینی سەرەکی ئەویش بەدوو رێگا:

یەکەم: بەراستکردنەوەی پێکهاتەی ئینسۆلینی دەرهاتوو لەپەنکریاسی بەراز کە پێکهاتەکەی نزیکترە لەئینسۆلینی مرۆڤەوە، هیچ جیاوازییەکی لەگەڵدا نییە تەنیا لەیەك یەکەدا نەبێت لەپێکهاتەی گەردەکەیدا کە لە51 یەکە پێکهاتووە، توانراوە ئەم یەکەیە بەیەکەی ئینسۆلینی مرۆڤ لەتاقیگەدا بگۆڕێت.

دووەم: بەرێگەی ئەندازەیی بۆماوە پشت بەستوو بەچاندنی جینی ئینسۆلین لەناو ماددەی بۆماوەیی بەکتریا یان خانەکانی هەوێن بەهۆی خێرا زۆربوونیانەوە کە دەگاتە هەزارەها ملیار لەچەند سەعاتێکدا.

ئەو جینە ئینسۆلینە چێنراوە لێرەدا ئاڕاستەی کۆئەندامەکانی ئەم وردە زیندەوەرانە دەکات بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی ئینسۆلین.

وەك زانراوە هەندێك کارایی ئەم سێ جۆر ئینسۆلینە (مانگایی ــ بەرازی ـ مرۆیی) لەلەشی مرۆڤدا نزیکە لەوەوە وەك یەك وابن. جیاوازی راستەقینە لەنێوانیاندا لەئەگەری دەرکەوتنی هەستیارێتی یان دژەتەنە لەلای هەندێك لەنەخۆش بەتایبەتی دژی ئینسۆلینی مانگا.

ئەویش لەئەنجامی بوونی خڵتەوە لەگەڵ ئەو ئینسۆلینەی لەپەنکریاسی ئاژەڵەکەوە دەرهێنراوە.

ئەو فاکتەرانەی کاردەکەنە سەر خێرایی مژینی ئینسولین و دەستپێکردنی کاریگەرییەکەی:

1- جۆری ئینسۆلینی بەکارهاتوو. چونکە ئینسۆلینی تواوە (ئاوی) مژینی خێرایە.

2- شوێنی دەرزییەکە.

- دەرزی لەرێگەی خوێنهێنەرەوە: ئەمە خێراترین رێگەیە، تەنیا ئینسۆلینی تواوە یان ئاوی بەکاردێت، بەکارنایەت تەنیا لەحاڵەتی کتوپڕدانەبێت، چونکە بەم رێگەیە ئینسۆلین راستەوخۆ بۆ خوێن دەڕوات و کارابیەکەی تەنیا چەند دەقیقەیەك بەردەوام دەبێت و پێویستە بەچەند دۆزێکی بەدواییەکدا هاتوو بەنەخۆش بدرێت، ئەمە رێگەیەکی گونجاو نییە لەبارە ئاسابیەکاندا.

- دەرزی لەرێگەی ماسولکەوە: ئەمیش خێرا دەمژرێت لەبەرئەوە بەکارنایەت تەنیا لەحاڵەتی کتوپڕدانەبێت.

- دەرزی ژێر پێست: ئەمەیان رێگەی باوە، چونکە یارمەتی هەڵمژینی ئینسۆلین دەدات بەشێوەیەکی کاوەخۆ (بەرەبەرە).

ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر خێرایی مژینی ئینسولین بەرێگەی دەرزی ژێر پێست:

1- **شوێنی دەرزییەکە:** سێ شوێن هەیە کە بۆ دەرزی لێدان رێگە پێدراون: قۆڵ، سمت، دیواری سك. خێراترین شوێن بۆ مژین قۆڵەو بەدوایدا دیواری سك و پاشان سمت.

2- **قوڵایی چوونەژوورەوەی دەرزییەکە:**

- لەژێر رووی پێست راستەوخۆ مژین خێراتر دەبێت ئەویش بەهۆی بوونی تۆڕێك لەموولوولەی خوێن لەم شوێنەدا.

- هەروەها لەقوڵایدا ئەویش بەهۆی کەمی موولوولەخوێنەکان لەو شوێنەدا، بەتایبەتی لەکاتی بوونی چینێکی ئەستوور لەچەوری.

- درێژی دەرزی ئەو سرنجە پلاستیکیانەی ئێستا بۆ دەرزی لێدانی ئینسۆلین بەکاردێن، کورتن واباشترە کە لەچینی رووکاری پێست تێپەڕنەکات، کە چینێکی دەوڵەمەندە بەتۆڕی موولوولە خوێنیەکان.

3- **پلەی گەرمی لەشوێنی دەرزییەکە:** چونکە ساردی رێگە لەمژینی ئینسۆلین دەگرێت.

4- **وەرزش:** جووڵەی ماسولکەیی بەدەوروپشتی شوێنی دەرزییەکە، هەروەها شێلان یارمەتی خێرا مژین دەدات.

5- فاکتەرە شوێنگەییەکان لەشانەدا لەوانەیە کاردانەوەی لەسەر مژینی ئینسۆلین هەبێت، کە تا ئێستا بەباشی لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەنجامنەدراوە.

سیستمی دەرزی بەئینسۆلین:

سێ سیستمی سەرەکی بۆ دەرزی ئینسۆلین هەیە بەپێی پێویستی نەخۆش و ئاسانی یان ئەستەمی کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکر:

1- سیستمی دەرزی باو (ئاسایی) کە جارێك یان دوو جارە لەرۆژێکدا.

2- سیستمی دەرزی چەندجارە.

3- سیستمی دەرزی بەردەوام.

پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت مەسەلەی هەڵبژاردنی سیستمی گونجاو بۆ پێدانی ئینسۆلین مەسەلەیەکی هونەری وردەو پێویستی بەشارەزاییەکی تایبەتی هەیە لەلایەن پزیشکەوە، چونکە هەر نەخۆشییك بەتەنیا وەك حاڵەتێکی جیا وایە و پێویستە دۆزەکانی ئینسۆلین و کاتی پێدانیان بەنەخۆش و هەڵبژاردنی جۆری گونجاوو بەپێی پێداویستی نەخۆش بەوردی بۆ هەر نەخۆشییك جیابکرێتەوەو دیاری بکرێت.

1- **سیستمی دەرزی باو (ئاسایی):**

- ئینسۆلینێك كە كاراییەكەی لەماوەی زەمەنیدا مامناوەندە جارێك یان دووجار لەرۆژێكدا بەكاردێت و رێژەیەك لەئینسۆلینی ئاوی تێدەكرێت كە كاراییەكەی لەرووی زەمەنییەوە كورتە تا ئەو ماوە زەمەنییە پڕبكاتەوە كە دەكەوێتە نێوان دەرزییەك و سەرەتای كاركردنی ئەو ئینسۆلینەی لەرووی زەمەنییەوە كاراییەكەی مامناوەندە (نزیكەی دووسەعات) ، لەهەندێك جۆرەكاندا.

- لەكاتی سەرەتای دەستپێكردن بەچارەسەركردن دۆزی وەرگیراو بەبڕی پێویست كەمتر بەكاردەهێنرێت، پاشان وردەوردە (بەكاوەخۆ) لە5-10 یەكە زیاددەكرێت و لەم رێژەیە زیاتر زیادناكرێت تا ئاستی شەكر نزیك دەبێتەوە لەسروشتییەوە.

واباشترە دۆزی ئینسۆلین دابەشبكرێت بەتایبەتی ئەگەر لە40یەكە زیاتر بوو:

- سێ بەشی دۆزەكە لەپێش نانی بەیانی.

- سێ بەشەكەی دەمێنێتەوە لەپێش نانی ئێوارە (لەم حاڵەتانەدا قورسە یان ئەستەمە كۆنترۆڵی شەكر لەشەودا و لەكاتی خەوتندا بكرێت بەتەنیا یەك دۆز لەبەیانیاندا).

2- **سیستمی دەرزی چەند بارە:**

ئامانجی نزیكبوونە لەدەردانی سروشتییەوە، دۆزی بچوك لەئینسۆلین بەدەرزی لەنەخۆش دەدرێت لەرووی زەمەنییەوە كاراییەكەی كورتە (ئاوی) لەپێش هەر ژەمێكدا. لەشەودا دۆزی پێش نانخواردنی ئێوارە برێكی لەئینسۆلین تێدەكرێت كە كاراییەكەی لەرووی زەمەنییەوە مامناوەندە ئەویش بۆ پڕكردنەوەی پێویستی نەخۆش لەماوەی خەوتندا بۆئەوەی بتوانرێت ئەم رێگەیە جێبەجێ بكرێت پێویستە شیكاری رێژەی شەكر لەخوێندا چەند جارێك دووبارە بكرێتەوە لەرێگەی بەكارهێنانی ئامێری تایبەت بەم شیكارە لەماڵەوە.

ئەم ڕێگەیە بەتایبەتی لەو حاڵەتانەدا بەکاردێت کە دەویسترێت کۆنترۆڵی شەکر تێیانـدا بەباشترین شێوە ئەنجامبدرێت وەك حاڵەتـەکانی دووگیـانی و گواسـتنەوەی ئەندامـەکان، هەروەها لەو حاڵەتانەدا کە کۆنترۆڵی شەکرە کە بەدووجار دەرزی لێدان، ئەستەمە.

3- **سیستمی دەرزی بەردەوام:**

ئینسۆلین دەدرێت لەژێر پێستی سك بەهۆی ئامێری بچوکەوە کە بـەپاتری ئـیش دەکـەن. ئەوە ئاشکرا نییە ئەم هۆیە لەچارەسەرکردندا سەرکەوتن بەدەست بێنێت لەسەر سیـستمی دەرزی چەند بارە، بەتایبەتی لەکاتێکدا لەهۆشچوون بەهۆی کەمی شەکرەوە لەم حاڵەتەدا زۆر ڕوودەدات.

تا چ ئاستێك کۆنترۆڵی ئاستی شەکر بەدەرزی ئینسۆلین سەرکەوتووە؟

چارەسەرکردن بەدەرزی ئینسۆلین هەوڵێکە بۆ جێگەگرتنـەوەی ئینـسۆلینی لـەش کـە نییە بەهۆی ئینسۆلینی دەرەکییەوە. بەڵام پێویستە ئەوە بـزانین ڕێگـەی دەرزی لێدانەکـە ئەستەمە لەگەڵ دەردانی دروستی ئینـسۆلین لەلایـەن جەسـتەوە هـاوجی ببێـت ئـەویش لەبەرئەم هۆیانە:

1- ئینسۆلین بەشێوەیەکی بەردەوام لەلەشدا بەڕێژەیەکی جـێگیر لـەکاتی بەڕۆژووبوونـدا دەردەدرێت (نزیکەی یەك یەکە هـەر سـەری سـەعاتێك). پاشـان لەگـەڵ دەسـتپێکردنی گەیشتنی خواردن بۆ ڕیخۆڵەو مژینی بـەرەو خـوێن دۆزی زیـاتر لەئینـسۆلین دەردەدرێـت (نزیکەی 4-5 یەکە) لەکاتێکی تەواو هاوجیّ لەگەڵ ئەم کردارەدا.

بەڵام پەیتی ئینسۆلین لەدوای دەرزی لێدان لەگەڵ ئەم دەردانـە سروشـتییە زۆر وردەدا هاوجیّ نابێت.

2- ئینسۆلین لەلەشی سروشتیدا لەپەنکریاسـەوە ڕاسـتەوخۆ بـەرەو جگـەر دەڕوات، کـە پەیتیەکەی دەگاتە بەرزترین ئاست. جگەریش شـانۆی سـەرەکی جولـەی مـاددە شـەکرە

کیمیاییەکانە. بەڵام ئینسۆلین لەدوای دەرزی لێدان راستەوخۆ ناگاتە جگەر. لەوانەیە ئەمە یەکێك بێت لەهۆیەکانی پێویستی نەخۆش بەدۆزی زیاتر لەئینسۆلین تا بەو پەیتییەی لەلەشدایە دەگاتە ئاستی پێویست.

3- لەباری سروشتیدا کاتێك ئینسۆلین چالاك دەبێت و شەکر لەخوێندا دادەبەزێت، هۆرمۆنە دژەکان چالاك دەبن کە ئاستی شەکر بەرزدەکاتەوە بەشێوەیەك پەیتییەکەی لەخوێندا لەسنوری داواکراو بۆ پێویستی لەش دەمێنێتەوە.

لێرەوە ئەوە روونده‌بێتەوە ئەستەمە جۆری ئینسۆلین گونجاو و دۆزی گونجاو (بڕی پێویست) و کاتی دەرزی لێدان (جارێك یان دوو جار یان زیاتر)، هەڵبژێرێت بۆئەوەی لەدەردانی ئینسۆلین بەجەستەی سروشتیدا بچێت هەروەها تێبینی دەکرێت دیاریکردنی دۆزی ئینسۆلین بەشێوەیەکی زۆر پشت دەبەستێت بەرێکخستنی خواردن لەرووی بڕو جۆر و کاتەکەیەوە، هەروەها پشت دەبەستێت بەکۆششی ماسولکەیی. واتە ئەگەر بۆ نمونە 40 یەکە لەئینسۆلین لەرۆژێکدا بەشی نەکرد، ئەوا ئەم بڕە بەش دەکات یان لەپێویستیش زیاتر دەبێت ئەگەر نەخۆش خۆراکەکەی رێکخست (دابەشکردنی ژەمەکان و هەڵبژاردنی خواردنی گونجاو) هەروەها ئەگەر جوڵەی رێکخستن و وەرزشی ئەنجامدا.

لەبەر ئەستەمی کۆنترۆڵکردنی دۆزەکانی ئینسۆلین، پێویستە چاودێری ئاستی شەکر لەخوێنی نەخۆشدا بکرێت بەتایبەتی لەنەخۆشانی شەکرەی ژمارە 1-دا لەماڵەوە بەکارهێنانی ئامێری گونجاو بۆ ئەو مەبەستە.

5- حەپی ناودەم کە شەکر دادەبەزێنێت:

حەپەکانی ناو دەم کە شەکرە دادەبەزێنێن گۆشەیەکی گرنگ لەچارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا دەنوێنێت، کاتێك تەنیا رێکخستنی خۆراك لەچارەسەرکردنی شەکرەدا سوودی نەبێت. ئەم حەپانە لەشەکرەی ژمارە 1 بەکارنایەن،

چونکە لەکارکردنیاندا پشت دەبەستن بەبوونی ئینسۆلینی سروشتی لەپەنکریاسدا، کە لەبنەڕەتدا لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا هەر نییە بەهۆی شیبوونەوەی خانەکانی دروستکردنی ئینسۆلین.

چۆنێتی کارکردنی حەپەکانی دەم بۆ دابەزینی شەکر:

ئەم حەپانە بەشێوەیەکی گشتی بەیەکێك لەو دوو ڕێگایە کاردەکەن:

یەکەم: دابەزینی شەکر لەناو خوێن:

- لەدەرەوە لەڕێگەی بەربەست دروستکردن لەبەردەم هەرسی خواردن و مژیندا.

- لەناوەوە لەڕێگەی بەربەست دروستکردن لەبەردەم گۆڕینی نیشاستەی هەڵگیراو لەجگەردا بۆ شەکری گلوکۆز.

دووەم: زیاد بەکارهێنانی شەکر (بوونی ئینسۆلین پێویست):

- لەڕێگەی زیادکردنی دەردانی ئینسۆلین لەپەنکریاسەوە.

- لەڕێگەی چالاککردنی کاری ئینسۆلین لەشانەکاندا.

ئەو حاڵەتانەی ڕێگە نادرێت بەبەکارهێنانی حەپەکانی دابەزاندی شەکرە:

1- نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1.

2- لەکاتی دووگیانی و شیرداندا.

3- لەکاتی ڕوودانی قەیرانی توندا وەك ڕێژێم و هەوکردن و ڕووداوو سوتانی زۆر و جەڵتەی دڵ.

4- ڕوودانی هەستیارێتی بەهۆی ئەو حەپە بەکارهێنراوانەوە.

بەندی چوارەم

خۆ ئامادەکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە تایبەتییەکان:

ئامانجی چارەسەری نەخۆشیی شەکرە بەهەموو هۆکارە جیاوازییەکانیەوە بریتییە لەدابەزاندنی ئاستی شەکر لەخوێندا بۆ ئاستێکی سروشتی، یا نزیک بەئاستێکی سروشتی، بەدرێژایی ڕۆژەکە بەتەواوی.

لەبەرئەوەی زۆر گرانە پێشبینی بەرئەنجامەکانی چارەسەرەکە بکرێت تەنیا بەدووبارەبوونەوەی پێوانەی شەکرەکە نەبێت و لەبەرئەوەی پێوانەی شەکر لەمیزدا بەڕێگا کۆنەکان تارادەیەک ناخۆش و زەحمەتە، وپێوانەی لەخوێندا پێویستی بەتاقیگەی تایبەت هەیە، لەبەرئەوە ئێستا گەلێك ڕێگای زۆر ئاسان و سوك داهێنراوە، کە بەندن

بەکۆمەڵێك شریتی ئامادەکراوەوە بۆ شیتەڵکاری خێرا، هەموو کەسێك دەتوانێت بەکاریان بهێنێت تەنانەت منداڵیش، ئەگەر بۆ چەند جارێکیش لەڕۆژێکدا دووبارەکرایەوە ئەگەر پێویستی کرد.

ئەو هۆکارە ئاسانانەی کە ئێستا لەبەردستان ئەمانەن:

1- پێوانەی شەکر لەمیزدا.

2- پێوانەی ئەسیتۆن لەمیزدا.

3- پێوانەی شەکر لەخوێندا.

1- **پێوانەی شەکر لەمیزدا:** شریتەکە لەمیزەکە هەڵدەکێشرێت (باشترە ئەگەر لەکاتی میزکردندا بێت) لەپاشدا سەرنج دەدرێتە گۆڕینی ڕەنگەکەی بۆ شین ئەگەر شەکری گلوکۆزی تێدابێت، و ڕێژەکە بەپێی چڕی ئەو ڕەنگە حیساب دەکرێت کە لەسەر پاکەتی شریتەکان هەیە.

پێوانەی شەکر لەمیزدا بیرۆکەیەکی تاڕادەیەك باش لەسەر ئاستی شەکرەکە لەخوێندا دەدات تەنیا ئەوکاتە نەبێت کە ئەگەر بەربەستی گلوکۆز لەگورچیلەدا لەئاستە سروشتیەکەی خۆی 180 ملگم بێت.

لەوانەیە لەهەندێك حاڵەتدا کە چارەسەری شەکرەکە فەرامۆشکرابێت ئاستی بەربەستەکە بەرزبێتەوەو وای لێبێت کە میزەکە وەك حاڵەتێکی ئاڕاست شەکری تێدا بێت.

هەمیشە لەکاتی سکپڕبووندا بەتایبەتی لەمانگەکانی دوایدا بەربەستەکە کەمدەبێتەوە لەخوێنداو بوونی شەکر لەمیزدا باش دەرناکەوێت، چونکە شەکر لەخوێندا

لەوانەیە لەخوێندا سروشتی بێت، لەبەرئەوە پێویستە لەم حاڵەتەدا پشت بەشیکاری خوێن ببەسترێت.

باشترین ئەنجامەکانی بەکارهێنانی شریتەکانی شەکر لەمیزدا ئەو بەرئەنجامانەیە کە بەردەوام نەرێن لەگەڵ نەبوونی نیشانەکانی کەمی شەکر، چونکە ئەم شریتانە کاتێک نەری دەبن ئاماژە بۆ پلەکانی کەمییەکە ناکەن، ئەوەش بۆنەوەیە تا نەخۆشەکە ئاگاداری خۆی بکات.

2- **پێوانەی ئەسیتۆن لەمیزدا:** ئەم شریتانە بەتایبەتی بۆ نەخۆشانی ژمارە 1 بەکاردێن لەبەر ئەگەری پەیدابوونی ئەسیتۆن تیایاندا. هەروەها بەکارهێنانی ئەم شریتانە لەو حاڵەتانەی کە شەکری خوێن کۆنترۆڵ ناکرێت، یا نەخۆشەکە دەکەوێتە حاڵەتێکی کتوپڕییەوە وەك بوونی هەوکردن، لەو حاڵەتانەدا پێویستە.

3- **پێوانەی شەکر لەخوێندا:** پێوانی شەکر لەخوێندا گومانی تێدانییە کە تاقیکردنەوەیەکی لۆژیکانەیە بۆ کۆنترۆڵی چارەسەری نەخۆشیی شەکرە.

ئێستا گەلێك ئامێری بچوك لەقەبارەی بەری دەستدا داهاتوون کە تەنیا یەك دڵۆپ خوێن دەکرێتە سەر شریتێکی هەستداردا، لەماوەی دوو دەقیقەدا بەرئەنجامەکە دەردەکەوێت، ئەگەر پێویست بوو ئەوا دەتوانرێت ئەم تاقیکردنەوەیە دووبارەبکرێتەوە.

دیاریکردنی کاتی پێوانی شەکر لەخوێندا:

شەکر لەخوێندا لەم کاتانەی خوارەوەدا دەپێورێت:

- لەکاتی بەرۆژوبوونیدا.

- لەدوای نان خواردن بەدوو یا سێ سەعات.

لەکاتی نەخۆشیی شەکری ژمارە2ئەگەر دۆزینەوەی بوونی شەکر لەکاتی بەڕۆژوبوونیدا لەئاستی سروشتیدا بوو بۆ چەند جارێك، ئەوا بەڵگەی کۆنترۆڵێکی باشە.

بەلاّم لەحاڵەتی نەخۆشیی شەکری ژمارە1-دا ئەمە جیاوازە، چونکە ئاستی شەکر لەخوێندا لەوانەیە بەئاسانی گۆڕانی بەسەردا بێت واتە لەرەلەر بکات. بۆیە پێویستە لەحاڵەتەدا شەکرەکە بۆ چەند جارێك بپێورێت. گومان لەوەدا نییە کە وەرگرتنی نموونەکانی خوێن بۆ پێوانی شەکر ناڕەحەتییەکی زۆر بۆ نەخۆشەکە دروستدەکات بەهۆی زۆری دەرزی ئاژنەوە بۆ دەرهێنانی خوێنەکە، لەبەرئەوە زۆر گرانە کە ئەم حاڵەتە بەئاسانی وەربگیرێت لەلایەن چەند کەسانێکی کەمەوە نەبێت لەو نەخۆشانەی کە زۆر پابەندن.

جێی داخە ڕێگایەکی دیکە نییە بۆ چاودێری ئاستی شەکری خوێن لەکاتی چارەسەردا، بەلاّم ئەوەی وا باوە ئەوەیە کە ڕێگاکانی پێوانی شەکر لەخوێندا بگۆڕێت واتە بەشێوەیەکی لێبکرێت کە کەمتر ناڕەحەتی بۆ نەخۆشەکە دروستبکات، بۆنموونە ئێستا ڕێگایەکی نوێ هاتۆتە کایەوە بۆ پێوانی شەکر لەخوێندا بێئەوەی پێویست بەوەرگرتنی نموونەکان بکات لەڕێگای دەرزی ئاژنەوە، ئەوەش بەوە دەبێت کە پەنجە دەخرێتە بەر تیشکی سەروو وەنەوشیی پاش ئەوەی کە دەرکەوتووە کە گلوکۆز دەیمژێت، و بەحیسابکردنی ئەو بڕە تیشکەی کە ونبووە دەتوانرێت ڕێژەی گلوکۆزەکە دیارییبکرێت.

بەلاّم ماوەیەکی نادیاری دەوێت تا ئەم ڕێگایە وای لێدێت بەشێوەیەکی کرداری جێبەجێ بکرێت و تاوای لێدێت دەتوانرێت شێوەیەکی بازرگانی بدرێتی و نرخەکەی وابێت کە زۆربەی نەخۆشەکان بتوانن بیکڕن.

پێوانی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزاوی: ئەم ڕێگایە پشت بەڕاستییەکی ساکار دەبەستێت، ئەویش ئەوەیە کە ئەو ماوە هیمۆگلۆبینییەی کە لەخڕۆکە سوورەکاندا هەیە لەگەڵ

شەکری گلوکۆزدا لەباری ئاساییدا ڕێژەیەك کە لە6٪ تێپەڕ ناکات، یەك دەگرێت. بەڵام لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەو نەخۆشانەی کە تووشی شەکرەبوون ئەم ڕێژەیە زۆر بەخێرایی زیاددەکات و بۆ ماوەی شەش هەفتە دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەش کە ئاستی شەکر دادەبەزێت بۆ بارە سروشتییەکەی.

ئەمجۆرە شیکارە زۆر سوودبەخشە، لەبەرئەوەی حاڵەتی شەکر لەخوێندا لەشەش هەفتەی پێش کردەی شیکارەکە، پیشاندەدات.

بەمانایەکی دی بۆ گەیشتن بەدیاریکردنی شەکر لەخوێندا، پێوانەی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزاوی هەر دوو مانگ جارێك بۆتە پێویستیەکی گەورە کە ناتوانرێت وازی لێبهێنرێت کە پێویستی بەکۆنترۆلێکی زۆری وردی شەکر هەیە، هەروەك لەحاڵەتی سکپڕیدا.

کەمی شەکر لەخوێندا:

نەخۆشیی شەکر هەندێجار تووشی دابەزینی ئاستی شەکر دەبێت لەخوێنیدا کەمتر لەئاستە سروشتییەکە بەتایبەتی لە:

ئاستی شەکر بۆ بارێکی سروشتی بەهەر ڕێگایەك بێت.

- وەرگرتنی ئینسولین یان دەرمانەکانی دەم و نەخواردنی ژەمە خۆراکییەکان لەکاتەکانی خۆیاندا.

کەمبوونەوەی شەکر لەئاستی سروشتی خۆی لەوانەیە ببێتە هۆی مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆشیی بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە تووشی ئەمانە بوو:

- ئەگەر تووشی هەندێك هەڵوێستی وابوو كە ترسناكی بەدواوە بێت وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان كاركردن لەسەر ئامێر یان سەركەوتن بەسەر شوێنە بەرزەكاندا یان خۆشتن لەدەریادا.

- ئەگەر دوور بوو لەچاودێرییەوە، یا ئەگەر هیچ كەسێك یان لەماڵەوە یان لەئوتێل لەگەڵیدا نەبوو بۆغوونە لەكاتی نووستندا، چونكە ئەو نیشانانە لەوكاتەدا نەخۆشەكە هەستی پێناكات.

لەبەرئەوە پێویستە هەموو نەخۆشییكی شەكر سەرنج بداتە ئەم خاڵانەی خوارەوە:

- بەهیچ شێوەیەك ژەمی خواردنەكان دوا نەخات لەكاتێكدا ئینسۆلین یان یەكێك لەو دەرمانانەی بەدەم دەخورێن بەكاربهێنێت.

- بەردەام ماددەیەكی شەكری لەگەڵ خۆیدا هەڵبگرێت وەك دوو پارچە شەكر یان هەندیك ماددەی شیرینی بۆئەوەی خێرا بیخوات هەر كە هەستی كرد نیشانەكانی كەمی شەكر تیایدا دەردەكەوێت. بەهیچ جۆرێك ئەم بەكارهێنانە دوانەخات یا فەرامۆشی نەكات لەوكاتەدا، چونكە هەر چەندێك كات تێپەڕببێت بۆ ئەو خراپە و وای لێدێت كە ئیتر ناتوانێت شەكر وەربگرێت لەبەرئەوەی بەخێرای ئاگای لەخۆی نامێنێت. هەڵگرتنی كارتێك كە تیایدا نووسرابێت ئەم كەسە نەخۆشیی شەكری هەیە بۆئەوەی ئەگەر هاتوو تووشی بوورانەوە بوو ئەو كەسانە یەكسەر بزانن كە چییەتی و چارەسەری تەواوی بەخێرایی بدەنی.

نیشانەكانی كەمی شەكری توند

پێویستە لەسەر هەموو نەخۆشییكی شەكر كە زۆر بەباشی ئەم نیشانانەی لەبیر بێت:

لەسەرەتا دا:

1- نەمانی توانایی وردبوونەوە و لێکدانەوەی مێشك، واتا بەدرەنگ تێگەیشتن.

2- دەست لەرزین.

3- ئارەقکردنەوەیەکی سارد کە لەناوچەوانەوە دەستپێدەکات.

4- زیادبوونی ژمارەی لێدانەکانی دڵ.

نیشانەکانی کەمی شەکری توند لەئاستی سروشتی دەستپێدەکات بەونکردنی توانایی بیرکردنەوە و وردبوونەوە و هەستکردن بەسەرگێژخواردن و لەگەڵیدا لەرز لەهەردوو دەستدا و ئارەقکردنەوەیەکی زۆرو سارد و زۆربوونی لێدانەکانی دڵ. ئەگەر کەسەکە فریای خۆی نەکەوێت بۆ ئەم نیشانانە بەهۆی خواردنەوەی شەکراوێك یا پارچەیەك شیرینی ئەوا تووشی لەهۆشخۆچوون (بوورانەوە)دەبێت. لەکاتی دەرکەوتنی هەریەکێك لەو نیشانانە یا هەموویان پێکەوە ئەوا پێویستە یەکێك لەشەکرەمەنییەکان بەخێرایی وەربگیرێن بۆئەوەی حاڵەتەکە بەرەو خراپتر نەڕوات.

لەپاش ئەمە پاش ماوەیەك بەبێ ژەمی ئینسۆلینەکە یان حەپەکان تێبینی ئەمانە بکە:

1- لەهۆشخۆچوون و بوورانەوە.

2- زیادبوونی ئارەقکردنەوە و لێدانی دڵ.

3- گرژبوون (جووڵەی توند) ئەمە لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا ڕوودەدات، کاتێك ئاستی شەکر دەگاتە نزمترین ڕادە.



وێنەی 4
نیشانەکانی کەمی شەکری خوێن بەتێری

چارەسەر لەهەندێك حاڵەتی تایبەتیدا:

لەهەندێك حاڵەتدا ولەپاش ڕوودانی هەندێك ماك وباری خراپبوونی نەخۆشیی شەکرەکە پێویستە دەستکاری چارەسەرەکە بکرێت و زۆر بەوردی بخرێتە ژێر چاودێرییەوە، گرنگترین ئەم حاڵەتانە ئەمانەی خوارەوەن:

1- سکپڕبوون لەژندا.

2- نەشتەرگەری.

3- هەوکردنەکان.

4- دابەزین و نزمبوونەوەی یەك لەدوای یەکی ئاستی شەکر لەکەسەکەدا. هەردوولای تەمەن (منداڵی و پیری).

1- سکپڕی و نەخۆشیی شەکرە:

سکپڕی بەیەکێك لەم دوو شێوەی خوارەوە کاردەکاتە سەر شەکری خوێن:

شەکری سکپڕی: مەبەست لەمە تووشبوونە بەشەکرە لەکاتی سکپڕییدا کە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون نامێنێت، بەزۆری بەبێ نیشانەیە، تەنیا لەکاتی پشکنینی ئاساییدا کە بۆ سکپڕەکە دەکرێت دەردەکەوێت، کۆرپەلەکەش دەکەوێتە بەردەم هەمان ئەو مەترسیانەی کە دووچاری دایکە نەخۆشەکە دەبێت.

لەگەڵ هەموو سکپڕبوونێکی دیکەدا شەکری سکپڕی جارێکی دی دەردەکەوێتەوە، ڕاستە کە ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی کاتی دەردەکەوێت واتە تەنیا لەکاتی سکپڕبوونەکەدا، بەڵام لەڕاستیدا نیشانەیەکە بۆ تووشبوون بەشەکرە لەدواتردا لەساڵەکانی دیکەدا، بەتایبەتی لەگەڵ دووبارەبوونەوەی سکپڕی یا بوونی هۆکاری دیکە.

تێکچوونی نەخۆشیی شەکرە: ئەو ژنەی کە نەخۆشیی شەکرەی هەیە و سکپڕە زۆر کارلێکراو دەبێت و هەروەها کۆرپەلەکەشی زۆر زەرەرمەند دەبێت کە لەوانەیە ببێتەهۆی مردنی لەناو منداڵداندا وەك لەخوارەوە ڕوونیدەکەینەوە:

دایك لەکاتی ڕوودانی سکپڕی بۆ نەخۆشییك کە تووشی شەکرە بووبێت لەوەوپێش ئەوا لەمحاڵەتانە ڕوودەدات.

- زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەتایبەتی لەمانگەکانی دوای سکپڕیدا.
- بۆ زیادبوونی ئەگەری ژەهراویبوونی سکەکە.
- بۆ ڕوودانی گۆڕانکاری لەبنکی چاودا.

کۆرپەلە:

لەوانەیە ئەم گۆڕانکارییانەی خوارەوە ڕوویدات:

- زیادبوونی قەبارەی کۆرپەلە ئەوەش دەبێتەهۆی نارەحەتی لەلەدایکبوونێکی سروشتیدا.

- زیادبوونی قەبارەی منداڵ لەکاتی لەیکبووندا لەو ژنانەی کە سکالای بوونی نەخۆشیی شەکرە تیایاندانییە، لەو نیشانە ئاگادارکەرانە دادەنرێن بەئەگەری روودانی یان پەیدابوونی نەخۆشیی شەکرە لەپاشەڕۆژدا.

- زیادبوونی قەبارەی شلە لەدەوری کۆرپەلە.

- مردنی کۆرپەلەلەسکی دایکیدا.

مەترسی لەکاتی لەدایکبووندا ئەگەر بەباشی شەکر لەسکپڕەکەدا دەست نیشان نەکرا: لەحاڵەتەدا زۆربەی جار کەمبوونەوەیەکی زۆری شەکر لەخوێنی منداڵەکەدا روودەدات کە ئەمەش دەبێتەهۆی مردنی پاش لەدایکبوون راستەوخۆ. ئەم کەمییە بەهۆی زۆری شەکر لەدایکەکەدا روودەدات کە (ویلاش دەبڕێت و دەچێت بۆ کۆرپەلە) ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی پەنکریاس وریابکاتەوە کە ئەویش برێکی زۆر ئینسولین دەرژێت دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی شەکری منداڵەکە لەکاتی لەدایکبووندا بەزۆری.

چارەسەری ژنی سکپڕ کە تووشی نەخۆشیی شەکرە بووە: ئێستا بەرئەنجامەکانی چارەسەر پێشکەوتنێکی زۆریان بەخۆیانەوە بینیوە پاش ئەوەی کە رێژەی مردنی کۆرپەلە بۆ ئەم حاڵەتانە زۆربوو، ئێستا لەتوانادا هەیە تاڕادەیەکی زۆر ئەو بوارە ناهەموارانەی پەیدا دەبن کەمبکرێنەوە ئەگەر چارەسەرەکە بەباشی دەستنیشانکرابوو بەچاودێری وردییەکی زۆرەوە جێبەجێکرا بوون.

ئەو بنچینە گشتیانەی کە بۆ چارەسەری ژنی سکپڕی تووشبووی شەکرە هەن ئەمانە دەگرێتەوە:

1- ئینسۆلین تاکە دەرمانە کە بۆ کۆنترۆڵی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا بەکاردێت، ئەگەر هاتوو سکپڕەکە پێش سکەکەی حەپی دابەزێنەری شەکرەی بەکارهێنابوو، ئەوا پێویستە بیوەستێنێت و لەبریتیان ئینسۆلین بەکاربهێنێت، چونکە ئەو حەپانە مەترسییان بۆ سەر کۆرپەلەکە هەیە.

2- پێویستە هەر چۆنێك بێت کۆنترۆڵی شەکر لەژنی سکپڕدا بکرێت تاڕادەی سروشتی بەپێی توانا، چونکە ئەو بوارە ناهەموارانەی دروستی دەکات پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەزیادبوونی ئاستی شەکرەکەوە هەیە.

3- لەبەرئەمە پێویستە ڕەچاوی سیستمێکی خۆراکی باش و زۆر بەوردی بکات، بەردەوام شیکاری شەکری ناو خوێن بکرێت، وا باشترە ئەو ئامێرە بچووکانە بەکاربهێنرێت کە تایبەتن بەبەکارهێنان لەماڵەوە ئەگەر باری دارایی یارمەتیدا.

بینراوە کە شیکارکردنی شەکر لەمیزدا لەکاتی سکپڕیدا سوودێکی زۆری نییە، چونکە تاڕادەیەکی زۆر شەکر لەمیزی هەموو سکپڕێکدا هەیە (تەنانەت لەحاڵەتی بوونی شەکری خوێن لەئاستی سروشتیدا) بەهۆی دابەزینی بەربەستی شەکر لەگورچیلەدا لەکاتی سکپڕیدا.

زیادبوونی جەختکردنەوە لەسەر کۆنترۆڵی شەکر لەخوێندا پێویستە پێوانەی ڕێژەی ئەو هیمۆگلۆبینەش بکرێت کە لەگەڵ شەکردا یەکیگرتووە ئەوەش 6-8 هەفتە جارێك، لەبەرئەوەی وێنەیەکی ورد و گشگیر بۆ کۆنترۆڵی شەکر لەوماوەیەدا دەردەخات و ڕێژەی سروشتی لە6٪ تێناپەڕێت.

4- پێویستە بەردەوام لێنۆڕینێکی خولی بەهۆی پزیشکی پسپۆری شەکرەوە و پسپۆری نەخۆشییەکانی ژنەوە هەر3-4هەفتە جارێك لەسەرەتای سکپڕبوونەوە بکرێت، لەپاشدا هەردوو هەفتە جارێك لەمانگەکانی دواییدا.

5- ئێستا وێنەگرتن بەتیشکی سەروو دەنگ بۆ کۆرپەلە بۆتە کارە بنچینەییەکان لەپارێزگاری ژنی سکپڕدا و بۆتە پێویستییەکی رەها بۆ ژنی تووشبووبەشەکرە.

ئەوەش بۆ دەرخستنی ئەو بوارە ناهەموارانەی کە ڕەنگە لەکۆرپەلەدا روویدەن یان لەکاتی روودانیاندا و کارکردنی پێویست دەربارەیان.

لەدایکبوون:

ئەگەر کۆرپەلەکە لەحاڵەتێکی سروشتیدا بوو (بەپێی وێنەگرتنی تیشکی سەروو دەنگ و پشکنینی پزیشك خۆی) ئەوا دەتوانرێت سکپڕبوونەکە بەردەوام بێت تا کۆتاییە سروشتییەکەی.

بەلاّم ئەگەر باری ناهەمواری و تێکچوون ڕوویدا ئەوا ئامۆژگاری ئەوە دەکرێت کە سکپڕەکە ببرێت بۆ نەخۆشخانە لەهەفتەی 32دا و لەدایکبوونەکە بەهۆی پسپۆڕێکی نەخۆشییەکانی ژنەوە دەکرێت بەو ڕێگایەی کە خۆی بەباشی دەزانێت.

نەشتەرگەری: کاری نەشتەرگەری لەکۆندا مەترسییەکی زۆری بۆ نەخۆشیی شەکرە هەبوو، بەلاّم ئێستا بەتەواوەتی بارەکە گۆڕاوە، وای لێهاتووە نەشتەرگەری بۆ نەخۆشیی شەکرە لەو کارە هەرە ئاسانانەن کە هیچ مەترسییەکیان نییە ئەگەر بەپێی چەمکە نوێکان نەخۆش بۆ نەشتەرکارییەکە ئامادەکرا، لەبەرئەوە پێویست ناکات نەخۆشیی شەکرە لەنەشتەرگەری نارەحەت ببێت، بەلکو هەوڵ بدات خۆی بۆ ئامادە بکات بەشێوەیەکی گونجاو.

نەخۆشیی شەکرە پێویستە پێش 2 یان 3 رۆژ لەنەشتەرگەرییەکە ئینسۆلینی ئاوی بدرێتی لەو ماوەیەدا، ئەگەر ئەو حەپانەی کە بۆ دابەزاندنی شەکرە بەکاری دەهێنا بیوەستێنێت. لەکاتی نەشتەرگەرییەکی کتوپڕدا، ئینسۆلینی ئاوی بۆ ماوەی نزیك بەیەك چەند جارێك دەدرێت بەنەخۆشەکە تا کۆنترۆڵی شەکرەکەی دەکرێت.

لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا گیراوەیەك لەئینسۆلینی ئاوی و گلوکۆزی 10 ٪ و پۆتاسیۆم لەرێگای خوێنهێنەرەوە بەشێوەی دڵۆپاندن دەکرێتە لەشییەوە، ئەم گیراوەیە دەدرێت بەنەخۆشەکە تا بەئاگادێتەوە و ئەوسا دەتوانێت لەرێگای دەمەوە شلەوەربگرێت.

زۆر گرنگە کۆنترۆڵی هەوکردن لەنەخۆشیی شەکرەدا بکرێت پاش نەشتەرگەری بەهۆی دژە زیندەکان (ئەنتی بایۆتیك) ی گونجاو وە بەدۆزی کاریگەر.

هەوکردنەکان: نەخۆشیی شەکرە دووچاری گەلێك جۆری جیاواز لەهەوکردن دەبێتەوە بەئاسانی بەهۆی لاوازی بەرگرییەکەیەوە و ئەو رێسایانەی کە لەم حاڵەتانەدا رەچاودەکرێن بریتین لە:

1- چارەسەری تەواوی ئەو هەوکردنانە هەرچەندێك کەمبن.

2- بەکارهێنانی ئینسۆلین لەبریتی حەپەکانی دابەزاندنی شەکر کە نەخۆشەکە بەکاریدەهێنان.

3- زیادکردنی دۆزی ئینسۆلین بەرێژەی لە25٪ و بەلایەنی کەمەوە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لەپێش روودانی هەوکردنەکەدا بەکاریاندەهێنا، بۆئەوەی جێی زۆربوون لەبەرگری دژی ئینسۆلین بگرێتەوە کە لەئەنجامی کاریگەرە لاوەکییەکانی هەوکردنەکەدا روودەدەن.

4- شەکری فشەڵ: مەبەست لەمە ئەو حاڵەتانەیە کە تیایدا ئاستی شەکر لەنێوان دابەزینێکی زۆر و بەرزبوونەوەیەکی زۆردا دیلانی دەکات لەگەڵ دەرکەوتنی ئەسیتۆن.

هەر لەگەڵ دابەزینی زۆر لەئاستی شەکر و دەرکەوتنی ئەسیتۆن نەخۆش تووشی بوورانەوە دەبێت. دەرکەوتنی نۆبەکانی کەمی شەکر لەژمارەیەکی کەم لەو نەخۆشانەی ئینسۆلین بەکاردەهێنن دووبارەدەبێتەوە. ئەوەش بەهۆی چەند هۆکارێکەوە دەبێت لەوانە زۆری دۆزی ئینسۆلین لەپێویست یان نەگونجانی لەگەڵ ژەمە خۆراکییەکاندا. دەرکەوتنی

ئەسیتۆنیش دووبارەدەبێتەوە لەئەنجامی پێنەدانی دۆزی ئینسۆلینی گونجاو. هەندێجاریش بـەهۆی چـەند هۆکـارێکی دەروونـی تایبەتـەوە لەتەمـەنی هەرزەکاریـدا روودەدات، و بەرێژەیەکی زۆرتریش لەکچە هەرزەکارەکاندا.

5- نەخۆشیی شەکرە لەهەردوو سەری تەمەنەوە-منداڵیی و پیری:

نەخۆشیی شەکرە لەکاتی روودانییدا لەیەکێك لەلاکانی تەمەن چەند جیاوازییەکی هەیە کە ئەمانەن:

نەخۆشیی شەکرە لەقۆناغی منداڵی زوودا: نەخۆشیی شـەکرە لـەم تەمەنـەدا هەمیـشە لەجۆری یەکەمە ژمارە1کە ئینسۆلینیان نییە. گومان لەوەدا نییە کە ئەمە بـۆ دایـك و بۆ خێزانەکەش کێشە دروستدەکات، چـونکە منـداڵ لـەم تەمەنـەدا ناتوانرێـت لـەبارەی خۆراکەوە کۆنترۆڵ بکرێت یا بەگران کۆنترۆڵ دەکرێت و لـەبواری چـالاکی ماسـوولکەییدا پەیوەندییەکی زۆری لەگەڵ جوڵەی کیمیای شەکردا هەیە لەجەستەیدا.

رێکخستنی ئەمە دەبێتـەهۆی نارەحەتییـەکی دەروونـی بـۆ خێزانەکـە و منداڵەکـە بەهۆی بێبەشکردنی منداڵەکە لەخۆراکـە شـیرینییەکان و چـوکلێت یـا بـەبڕی زۆر کـەم لەبۆنە دوور دوورەکانـدا، سـەرەڕای ئـەوەی کـە دەرزی رۆژانـە (یـان دوو دەرزی) زیـاتر نارەحەتییەکان دروستدەکات.

پێویستە دیسانەوە ئەوەش باسبکەین کە کۆنترۆڵنـەکردنی شـەکری خـوێن بەباشـی بەهۆی هۆکارەکانی پێشووەوە، و بەهۆی ئەو بەرکەوتنە زۆرانەی منداڵ بەتووشـبوونەکانی منداڵییـەوە وایلێـدەکات کـە ئەسـیتۆن و مـاددە کیتۆنییـەکان دروسـتبکات کـە کاریگەرییەکی زۆر ترسناکیان هەیە بەتایبەتی لەرووداني بوورانەوەی شـەکری کیتۆنیـدا. لەبەرئەوەی کە پزیـشك زۆر گرانـە بتوانێـت رێنمـایی منداڵەکـە بکـات لـەم تەمەنـەدا

لەبەرئەوە پێویستە ڕێنمایی دایك و باوکەکە بەباشی بکات دەربارەی سیستمی خۆراکی و لێدانی ئینسۆلین و هەموو ئەو هۆکارانەی کە لەپێشەوە ئاماژەیان پێدرا.

ئەوەی کە زیاتر دەبێتەهۆی قوولکردنەوەی ڕێنمایی هۆشیارکردنی منداڵ و دایك و باوك، هەندێك لەخەمە دەروونییەکانیان دەڕەوێنێتەوە پێکهێنانی کۆمەڵەی بچوك بچوکە، یا ئەوەی پێی دەڵێن یانەی نەخۆشانی شەکرە، کە تیایدا منداڵە نەخۆشەکان بەکۆمەڵ لەگەڵ پزیشك و پسپۆرانی خۆراکدا لەشوێنی گونجاودا بۆ منداڵەکە کۆدەبنەوە و لەسەر ڕژێمی خۆراك و دەرزی ئینسۆلین لەکەش و هەوایەکی خۆشدا ڕادێن ئەمە بۆ ڕۆژێك یان زیاتر لەرۆژانی پشوودا دووبارەدەبێتەوە. ئەمجۆرە چارەسەرە لەکۆمەڵگا پێشکەوتووەکاندا کە نرخی منداڵ دەزانن هیچ جێگرەوەیەکی دیکەی نییە و هەموو چاودێرییەکی دروستی و دەروونی پێشکەشدەکەن.

نەخۆشیی شەکرە و بەتەمەندا چوون و پیریتی:

لەگەڵ بەتەمەندا چووندا ڕێژەی شەکر لەخوێندا کەمێك لەئاستەکانی خۆی لەسەرەتای لاویدا بەرزتر دەبێتەوە، بەڵام ناگاتە ئاستی نەخۆشیی. لەبەرئەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا لە200 ملگم پاش نان خواردن بەدوو سەعات زیاتر نابێت، ئەم زیادەیە بەیەکێك لەو گۆڕانکارییانە دادەنرێت کە جەستە لەئەنجامی بەتەمەندا چووندا بەخۆیەوە دەبینێت.

لەبەرامبەردا دیسانەوە ڕێژەی دروستبوونی نەخۆشیی شەکرە لەتەمەنی هەڵکشاودا پاش تەمەنی 65 تا 75 ڕێژەی شەکرە زیاددەکات-واتە ڕێژەی شەکر لەخوێندا 200 ملگم دەبێت پاش نان خواردن بەدوو سەعات.

نەخۆشیی شەکرە لەتەمەنی هەڵکشاودا بەزۆری ساکار دەبێت و کارناکاتە سەر درێژی تەمەن بەگشتی، بەڵام لەوانەیە ببێتەهۆی زیادبوونی ڕێژەی ناڕەحەتی نەخۆشەکە پێی، چونکە دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشە تەندروستییەکان.

نەخۆشیی شکرە لەتەمەنی بەساڵدا چووندا چەند خەسڵەتێکی هەیە کە ئەمانەن:

نەبوونی نیشانە ئاسایییەکان وەك زۆر هەست بەتینوێتی، زیادبوونی قەبارەی میز بەهۆی بەرزبوونەوەی (بەربەستی شەکر) لەگورچیلەکاندا.

مەبەست لە(بەربەست) ئەو سنوورەیە کە تیایدا شەکری گلوکۆز لەخوێنەوە دەچێت بۆ میز (سروشتییەکە بریتییەلە180 ملگم) و لەکاتی رۆیشتنی شەکر بۆ ناو میز ئەوا دیسانەوە ئاوی لەش دەچێتە ناو میزەکەوە. کەم هەستکردن بەتینوێتی کە بەزۆری لەگەڵ بەساڵدا چووندا روودەدات کە دەبێتەهۆی زیادبوونێکی زۆری شەکر لەخوێندا بەبێ ئەوەی هەست بەتوینێتی و خواردنەوەی ئاو بەبڕێکی تەواو بکات، لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشەکە بکەوێتە بوورانەوەی شەکرەییەوە (کە لەپاشتردا لیی دەدوێین).

زۆربەی نەخۆشەکانی شەکرە کە لەتەمەنێکی بەساڵاچوودا روودەدات، سەر بەجۆری دووهەمن واتە ئەوانەی پشت بەئینسۆلین نابەستن. قەڵەوی رۆڵێکی گەورە نابینی بەپێچەوانەی ئەوەی کە لەزۆربەی نەخۆشەکانی دەوروبەری 40 یا 50 ساڵیدا روودەدات.

چارەسەر بەسیستمێکی خۆراکی لەزۆربەی کاتدا بەسە بۆ چاکبوونەوە، چونکە لەزۆربەی کاتدا پلەی نەخۆشییەکە ساکارە یا ناوەندە.

ئەگەر سیستمی خۆراکی بەتەنیا بەس نەبوو بۆ چارەسەر ئەوا ئەو دەرمانانە بەکاردێن کە شەکر دادەبەزێنن، باشترینیان ئەوانەن کە کاریگەرییان ماوە کورتە بەدۆزێکی کەم جارێك یا دوو جار لەرۆژێکدا.

پێویستە رەچاوی ئەوە بکرێت کە ژمارەیەکی کەم لەنەخۆشەکان هەر لەسەرەتاوە پێویستییان بەئینسۆلین هەیە، هەندێکی دیان پێویستیان پێیەتی ئەگەر دەرمانەکانی دەم کاریگەرییان نەبوو.

پێویستە هەموو ئەو دەرمانانەی کە نەخۆشیی بەساڵدا چوو بەکاریان دێنێت ماوە ماوە سەیر بکرێنەوە، چونکە زۆرن ئەو دەرمانانەی کە دەدرێن بەنەخۆشیی بەساڵداچوو بەهەق یا بەبێ هەق وەك میزپێکەرەکان یا ئەو دەرمانانەی کە کاردەکەنە سەر دابەزاندنی پەستانی خوێن و چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵ.

پێویستە خۆمان دوورخەینەوە لەسەر پشتبەستن بەشیکردنەوەی میز بۆ دەرخستنی شەکر، لەبەرئەوەی بەربەستی گشتی شەکر لەگەڵ بەساڵدا چووندا بەرزدەبێتەوە، لەبەرئەوە پێویستە تەنیا پشت بەشیکردنەوەی خوێن ببەسترێت بۆ کۆنترۆڵی چارەسەر.

تێکچوونەکانی نەخۆشیی شەکرە و مەترسییەکانی:

بایەخ‌و مەترسی نەخۆشیی شەکرە دەگەڕێتەوە بۆ ماك و تێکچوونە فرەکانی، کە لەوانەیە تووشی هەموو ئەندامەکان و شانەکانی جەستە ببێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یا ناڕاستەوخۆ. لەبەرئەوە بەنەخۆشیی شەکرە دەوترێت (نەخۆشیی تێکچوونەکان یان ماکەکان)، بەو پێیەی کە مەترسییەکەی لەڕوودانی تێکچوونەکانەوە پەیدادەبێت نەك لەنیشانە دیاریکراوەکانی وەك تینوێتی و زۆر میزکردن...هتد، چونکە لەوانەیە چاکببێتەوە و بەتەواوەتی نەمێنێت، بەڵام ڕوودانی تێکچوونەکان کارێکە لەوانەیە لەهەموو نەخۆشییەکی شەکردا ڕووبدات لەبەرئەوەی هۆکارە شاراوەکانی تا ئێستا نادیارن، ئەگەرچی تاڕادەیەکی زۆر بەندە بەفەرامۆشکردن و پشت گوێخستن لەچارەسەری نەخۆشەکەدا.

تێکچوونەکانی نەخۆشیی شەکرە بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی دابەشدەکرێن:

تێکچوونە توندەکان (تیژەکان): کە پاش ماوەیەکی کەم لەتووشبوون ڕوودەدەن، کە لەوانەیە چەند سەعاتێك بێت یا چەند ڕۆژێکی کەم بێت. ئەم تێکچوونانەش بریتین لە:

هەوکردنە میکرۆبییە تیژەکان.

بوورانەوەی شەکرەی کیتۆنی.

هەوکردنی تیژی دەمارەکان.

تێکچوونە درێژخایەنەکان: کە دەرکەوتنیان لەنەخۆشەکەدا لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ چەند ساڵێك، تێکچوونە درێژخایەنەکان تووشی زۆربەی ئەندامەکانی جەستە دەبن و لەوانەیە کاریگەری نەخۆشییەکە بۆسەر ئەندامێك لەئەندامەکان زیاتر بێت وەك لەیەکێکی دیکەیان.

تێکچوونە تیژەکان:

1 - **هەوکردنـــە میکرۆبییـــە تیـــژەکان:** پەیوەنـــدی شـــەکر بەنەخۆشـــیی هەوکردنـــە میکرۆبییەکانەوە پەیوەندییەکی گرنگە و هەروەك لەوەو پـێش باسـكرا روودانـی یـەکێك لەجۆرەکانی هەوی میکرۆبـی بـەزۆری سـەرەتای نەخۆشـیی شـەکرە. مەبەسـت لـەهۆی میکرۆبی داگیرکردنی یەکێك لەئەندامەکانی جەسـتەیە بەیـەکێك لەزینـدەوەرە وردەکـان وەك ڤایرۆس، بەکتریا، کەروو.

- نەخۆشیی شەکرە توانای نەخۆشەکە زیاددەکـات بـۆ ئـەم داگیرکردنـە میکرۆبییـە وای لێدەکات کە هەوی تیادا دروست بکات، بەمانایەکی دیکە بەرگرییەکـەی دژی هـەوکردن کەمدەکاتەوە، چونکە هەوکردنی میکرۆبی بەئاسانی لەنەخۆشیی شـەکردا روودەدات، و زۆرتر پەرەدەسێنێت ئەگەر بەباشی چارەسەر نەکرا، هەروەها برینەکەش بەئاسـانی سـارێژ نابێت.

- لەبارەیـەکی دیکـەوە، هەوکردنـە میکرۆبییـەکان پـاش روودانیـان تونـدی نەخۆشـیی شەکرەکە زیاددەکەن، هەروەها دەبنەهۆی بەرزبوونەوەیـەکی زۆر لەشـەکری خوێنـدا و ئـا بەمشێوەیە بەبازنەیەکی داخراوی خراپ دا لەنێوان زیادبوونی توانای هەوکردن و لـەنێوان پەرەسـەندنی خێرایـی نەخۆشـیی شـەکرەکەدا کـە دیـسانەوە دەبێتـەوەهۆی زۆربـوون هەوکردنەکە، دەخولێتەوە. کـە ئـەویش بـەرۆڵی خـۆی دەبێتـەهۆی زیـادکردنی تونـدی نەخۆشیی شەکرەکە وە ئا بەو جۆرە.

سەرنج دراوە کە مـەترسـی هەوکردنـەکان لەگـەڵ بەتەمـەن داچـووندا زیاددەکـات، چونکە بەرگری بەشێوەیەکی سروشتی تیایاندا کەمدەکات.

- لەوانەیە هەوکردنی میکرۆبی لەنەخۆشیی شەکردا لەهەر ئەندامێکی جەستە دا روویدات بەپێی جۆری ئەو هۆکارەی کە دەبێتەهۆی پەیدابوونەکە، بەڵام نموونەی بڵاو بۆ رووداني هەوکردن ئەمانەن:

- پووك کە دەبێتە هۆی لەقاندنی ددانەکان.

- ئەندامەکانی زاوزێی دەرەوی ژن کە دەبێتەهۆی خوراندنێکی توندی بەئازار.

- پێست (دومەڵ و برین).

- پەنجەکانی پێ، یان لەنێوان ئەم پەنجانەدا.

- چاو

- میزەڕۆ

- سیەکان و سیلی سی.

چارەسەری ئەو هەوانەی کە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدان زۆر گرانە بەسەرکەوتووی ئەنجامبدرێن بەبێنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا بگەڕێنرێتەوە بۆ ئاستێکی سروشتی و لەو رێسایانەی کەئێستا کاریان پێدەکرێت لەچارەسەردا بەکارهێنانی ئینسۆلینە بەتەنیا لەگەڵ بوونی هەوەکاندا، بەدۆزێك کە لەئاستی ئاسایی بەرزتر بێت، ئەوەش لەبەر زیادبوونی بەرگری دژی ئینسۆلین لەحاڵەتەدا.

ئەمە مانای وایە ئەو نەخۆشەی کە دەرمانی دابەزێنەری شەکر بەکاردەهێنێت پێویستە بیوەستێنێت و پەنابباتە بەر ئینسۆلین و ئەو نەخۆشەی کە زۆر خۆگری دەکات و بەسیستمێکی خۆراکییەوە بەتەنیا پێویستە چەند دۆزێکی گونجاو و لەبار لەئینسۆلین وەربگرێت و پاش نەمانی هەوەکە نەخۆش دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ دەرمانەکانی خۆی یان بۆ سیستمە خۆراکییەکە بەتەنیا.

2- **بوورانەوەی شەکری کیتۆنی:** ئەم تێکچوونە مەترسیدارە لەنەخۆشیی شەکری ژمارە 1 دا واتە ئەوانەی کە پشتییان بەستووە بەئینسۆلینەوە بۆ چارەسەر زۆر بەخێرایی روودەدات، بەلاّم کەمتر لەو کەسانەدا روودەدات کە نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 یان هەیە لەئەنجامی پشتگوێخستنێکی زۆر لەچارەسەری نەخۆشییەکەدا، یان تووشبوون بەهەوێکی توندی میکرۆبی، یا گەلێکی دی لەهۆکارە جەستییەکان، ئەگەر هاتوو ئەمانە بەخێرایی و بەوردی چارەسەرنەکران لەوانەیە نەخۆشییەکە تیایاندا بچێتە هەلّوێستێکی مەترسیدارەوە کە هەڕەشەی مردن دەکات. ئەم بوورانەوەیە لەئەنجامی کۆبوونەوەی ئەو مادانەوە دێت کە پێیان دەوترێت مادە کیتۆنیەکان (لەوانەش ئەسیتۆنی ناسراو) لەجگەری نەخۆشیی شەکردا بەهۆی نەبوونی ئینسۆلین یا نەبوونی کاریگەرییان. بۆئەوەی ئەو هۆرمۆنانەی دژی ئینسۆلینن کاربکەن بۆ زیادکردنی شەکر و دروستکردنی مادە کیتۆنیەکان.

ئەم مادە کیتۆنیانە کاریگەرییەکی راستەوخۆیان لەسەر فەرمانەکانی مێشك هەیە و دەبنە هۆی تەماوی کردنی ئەقلّ لەپاشدا لەدەستدانی هۆش. هەروەها دەبنەهۆی ترشکردنی خوێن (حالّەتی سروشتی خوێن تفتە) ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی کە تێکچوون بکەوێتە ناو زۆربەی فرمانە زیندەییەکانی جەستە وەك گورچیلە.

هۆکانی بوورانەوەی شەکری کیتۆنی:

1- لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکری ژمارە1-دا بۆ یەکەمجار بەشێوەیەکی کتوپڕ واتە لەوەپێش هیچ نەیزانی بێت کە نەخۆشیی شەکری هەر هەیە.

2- پشتگوی خستنی چارەسەر بەئینسۆلین بەهۆی کەمکردنەوەی دۆزەکەوە یا بەتەواوەتی بیری چووبێتەوە کە ئەوە زۆرجار روودەدات کاتێك کە نەخۆش هەستدەکات توانای خواردنی کەمبۆتەوە لەئەنجامی سەرەتای دروستبوونی

ئەسیتۆن لەخوێنیدا لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکردا، وا دەزانێت کە ئینسۆلین دەبێتەهۆی دابەزاندنی شەکر، بەڵام لەراستیدا پێچەوانەکەی راستە واتە حاڵەتەکە پێویستی بەوە هەیە کە زیاتری دۆزی ئینسۆلینەکە بەکاربهێنێت.

3- روودانی ئەو هەوکردنە میکرۆبییانەی کە بەتەواوەتی چارەسەر ناکرێن.

4- شۆکە دەروونییە تیژەکان بۆ نەخۆشیی ژمارە 1بەتایبەتی.

نیشانەکانی بوورانەوەی شەکری کیتۆنی:

- نیشانەکان زۆر بەخێرایی لەماوەیی 24-36 سەعاتدا لەحاڵەتی سروشتییەوە دەردەکەون.

- لەسەرەتادا نیشانەکانی بەرزبوونەوەیەکی زۆری شەکری خوێن دەردەکەون بەتایبەتی تینوێتییەکی زۆر و میزکردنێکی زۆر.

- هەموو ئەمانە بەهۆی دروستبوونی ئەسیتۆن لەخوێندا لەگەڵ ئاوێتە کیتۆنیەکاندا ئەمانەی خوارەوەی لەگەڵدا دەبێت:

ـ هەستکردن بەدڵ تێکەڵهاتن و لەپاشدا رشانەوە.

ـ ئازار لەسکدا لەزۆربەی حاڵەتەکاندا.

ـ لاوازی گشتی و ناتوانایی بۆ کارکردن بەگرانی.

ـ باش تێنەگەیشتن و وردبوونەوە کە لەگەڵیدا خلەفان و ورێنە روودەدات.

ـ زۆر حەزکردن لەنووستن، لەدەستدانی هۆش و وردە وردە هەتا دەگاتە حاڵەتی بوورانەوەی تەواو.

دیاریکردن:

لەکاتی پشکنین و لێنۆرینی نەخۆشەکە دەبینین:

- لەهۆشخۆچوون تارادەیەك یا بەتەواوەتی.

- بۆنی ئەسیتۆن بەتەواوەتی لەهەناسەدانەوەی نەخۆشەکەدا.

- نیشانەکانی وشك هەڵهاتن لەزمان و لەپێستدا بەهۆی ونکردنی بڕێکی زۆر لەناوی لەش.

- دابەزاندنی پەستانی خوێن.

- خێرا لێدانی دڵ.

- دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش لەباری سروشتی لەو حاڵەتانەدا نەبێت کە هەوێکی میکرۆبی هەبێت.

دیاریکردنی خێرا بەوە دەبێت کە هەست بەدۆزینەوەی ئینسۆلین و شەکر بکەین لەمیزدا بەبڕی زۆر. ئەمەش زیاتر دەسەلمێنێت بەهۆی پێوانی شەکر لەخوێندا کە دەگاتە پلەی زۆر بەرز، هەروەها دەتوانرێت پێوانەیی کیتۆنەکانی خوێن و پلەی ترشێتی بکەین کە لەو حاڵەتانەدا زیاددەکات.

چارەسەر:

- پێویستە نەخۆش لەژێر چاودێرییەکی خەستی پزیشکیدا بەرەو نەخۆشخانە ببرێت.

- چارەسەر لەبنچینەدا لەئینسۆلینی ئاوی و گیراوەی خوێ بەبڕی زۆر و لەپۆتاسیۆم پێکهاتووە، پزیشکی پسپۆڕ خۆی ئەو دۆزانە دیاریدەکات.

- بێگومان لەو بارەدا رەچاوی چارەسەری هەوەکانیش دەکرێت ئەگەر هەبوون لەرێگای دژە زیندە گونجاوەکانەوە.

- بوورانەوە و لەهۆشخۆچوون لەم حاڵەتەدا هەر بەتەنیا بوورانەوەی کیتۆنی نییە، بەڵکو گەلێك جۆری دیکەی هەیە وەك ئەمانەی خوارەوە:

بوورانەوەی زۆر ئەزمۆتی:

(بەگوێرەی زیادبوونی ئەو تۆخمانەی کە لەخوێندا تواونەتەوە): کە کەمرووددەدەن، بەزۆری تووشی ئەو کەسانە دەبن کە بەتەمەندا چوون لەنەخۆشەکاندا بەتایبەتیش ئەوانەیان کە دەرمانی میزپێکەر لەجۆری سیازید یان ئەو کەسانەی کە شەکر زۆر بەکاردەهێنن بەبێئەوەی چارەسەرێکی گونجاو وەربگرن. ئاستی شەکر لەخوێندا لەم حاڵەتەدا بەرزدەبێتەوە دەگاتە سنوورە هەرە بەرزەکان، کە هەندێجار دەگاتە 700 ملگم / 100 سم[3]. نەخۆشیی تووشی وشکبوونەوەیەکی زۆر دەبێت لەشانەکانیدا، زۆرجار تووشی جەڵتەی خوێنبەرەکان دەبێت، کە خوێن دەبەن بۆ مێشك.

دیاریکردنی ئەم حاڵەتە بەندە بەسەر ئەو بەرزییە زۆرەی کە لەشەکری خوێندا هەیەتی لەهەمان کاتدا کە ئەسیتۆن و کیتۆنەکانی دیکەی تێدانییە.

هەرچی چارەسەری پێویستە لەیەکێك لەو سەنتەرانەدا بکرێت کە تایبەتن بەم نەخۆشییە بەچاودێرییەکی زۆرەو لەرێگای پێوانی ئینسۆلین و شلەکان، بەلاّم بەوردی بەکارامەیی لەبەرئەوەی رێژەی مردن لەم حاڵەتانەدا زۆرە و زیاتریش دەبێت ئەگەر لەگەڵ چارەسەری نەگونجادا ببێت.

بوورانەوەی ترشی ماست:

ئەمەش روودانی دەگمەنە بەزۆری بەهۆی بوونی نەخۆشییەکی مەترسیدارەوە دەبێت کە لەگەڵ شەکرەکەدا دەبێت وەك پەککەوتنی گورچیلەیا جگەر، یا ژەهراوی بوون بەکێم.

ئەم بوورانەوەیە دەناسرێتەوە بەبوونی دابەزینێکی تیژ لەسووری خوێندا، و رێژەی مردن تیایدا بەرزە لەبەرئەوەی چارەسەرێکی گونجاوی نییە.

بوورانەوەی کەمی شەکر:

ئەمە بەزۆری لەئەنجامی زیادبوونی دۆزەکانی ئینسولین یا حەپەکانی دابەزێنەری شەکردا روودەدات (بڕوانە چارەسەری شەکرە).

1- **هەوکردنی تیژی دەمارەکان:** هەندێك لەدەمارەکانی چێوە لەهەندێك باری دەگمەندا تووشی لەناوچوونێکی تیژ دەبن لەئەنجامی نەخۆشیی شەکرەوە (لەو نموونە ناسراوانە):

- هەوکردنی دەماری پێیەکان یان دەستەکان بەتیژی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە1-دا، بەتایبەتی لەسەرەتای دەسپێکردنی نەخۆشییکەدا، کە لەوانەیە ببێتەهۆی لاوازی یا ئیفلیجی لەماسولکەکانی ئەم بەشانەدا کە لەگەڵیاندا بەزۆری لاوازی یا نەمانی هەست تیایاندا روودەدات.

- هەوکردنی هەندێك لەدەمارەکان دەماخ (کەلەدەماخەوە دەردەچن) ناسراو ترینیان دەماری سێیەمە کە زۆربەی ماسوولکەکانی دەرەوەی چاو دەجوڵێنن، لەمەشەوە داکەوتنی پێڵوی سەروو و خێلی و نەجولاندنی چاو و جووتە بینینی روودەدات.

تێکچوونە درێژ خایەنەکان:

پشتگوێ خستن لەچارەسەری نەخۆشیی شەکرە هەر لەسەرەتاوە رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەدەرخستن و پەیدابوونی نەخۆشیی شەکرەی درێژخایەندا، بەلاّم هەرووەك لەپێشەوە باسمانکرد هەندێك تێبینی دەربارەی ئەمانە هەیە کە ئەمانەن:

- پەیوەندی لەنێوان پشتگوێخستن لەچارەسەر و بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لەخوێندا بەشێوەیەکی یەکسانی چەسپاو نییە. بەمانایەکی دی واتە گەلێك نەخۆش هەن بۆماوەیەکی زۆر چارەسەر فەرامۆش دەکەن، لەبەر هۆکاری نادیار هیچ تێکچوونێکی درێژخایەن روونادات تیایاندا و ئەگەر تیایاندا روویدا ئەوا زۆر کەم دەبێت. ئەمەش ئاماژە بۆ ئەو بەرگرییە سروشتییە دەکات کە شانەکانی ئەو نەخۆشییە هەیانە. ئەم

بەرگرییە دژی کاریگەرە زیانبەخشەکانی دیکەش هەیە، بۆنموونە هەموو ئەوانەی کە ماددە کهولیەکان دەخۆنەوە تووشی بەرپشاڵبوونی جگەر نابن، یا هەموو ئەوانەی کە جگەرە دەکێشن تووشی شێر پەنجەی سی نابن، ئەگەرچی بێگومان رێژەی ئەوانەی تووشی ئەم تێکچوونانە دەبن لەناو ئەو کەسانەی کە ئەو هۆکارانەیان هەیە زۆر زیاترە لەچاو ئەوانەی کە ئەو هۆکارانەیان نییە.

- لەگەڵ ئەوەشدا کۆنترۆڵکردنی شەکر لەسەرەتاوە بەتەواوەتی (ئەگەرچی ئەمە لەولاتی ئێمەدا زۆر کەم روودەدات) گومانی تێدانییە کە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ئاستی تێکچوونەکان یا هەر ناهێڵێت رووبدەن. لەبەرئەوەی تا ئێستا ئێمە شتێکی ئەوتۆ دەربارەی بەرگری شانەکان دژی نەخۆشیی شەکرە نازانین، هیچ تاقیکردنەوەیەکمان بۆ زانینی ئەوە نییە، لەبەرئەوە ناتوانین پێشبینی ئەوە بکەین کە ئایا هیچ یەکێك لەو نەخۆشانە بەرگری دژی تێکچوونەکانی شەکری هەیە یان نا، بەمانایەکی دی هیچ ریگایەك نییە جگەلەرەچاوکردنی چارەسەری گونجاو بۆ خۆدوورخستنەوە لەروودانی ئەم تێکچوونانە.

پاش روودانی ئەم تێکچوونانە ئەوا کۆنترۆڵکردنی شەکر بەچارەسەر:

- لەوانەیە ببێتەهۆی کەمکردنەوەی تیژی هەندێك لەو تێکچوونانە وەك ئەو ئازارەی لەهەوی دەمارەکانی قاچەوە پەیدا دەبن.

- لەوانەیە هەندێجار هیچ کاریگەرییەکی نەبێت، واتە زیانەکان ناوەستێنێت بەڵکو بەردەوام زیادیان دەکات، تا لێرەوە دەردەکەوێت کە ئەو هۆکارانەی بەر پرسیارن لەوە چوونەتە ناو ئەڵقەیەکی داخراوەوە ناوەستن، یا گەیشتۆتە خاڵی (نەگەڕاندنەوە).

تێکچوونەکانی نەخۆشیی درێژخایەن ئەمانە دەگرێتەوە:

1. لەناوچوون (رەقبوون)ی خوێنبەرەکانی بەزوویی.

2. تێکچوونەکانی چاو.

3. لەناوچوونی گورچیلە.

4. لەناوچوونی دەمارەکان.

5. لاوازی سێکسی.

6. پێی نەخۆشیی شەکرە.

7. پێست و شانە بەستەرەکان.

1- **لەناوچوون (رەقبوون)ی خوێنبەرەکان بەزوویی:** ئەوەش دەبێتەهۆی داخستنی خوێنبەرەکان و لەناوچوونی ئەو ئەندامانەی کە خوێنیان بۆ دەبات وەك دڵ و مێشك و قاچەکان.

ئەم لەناوچوونە خوێنبەرە قەبارە گەورەکان و ناوەندەکان دەگرێتەوە هەروەها خوێنبەرە بچووکەکانیش کە خوێن دەبەن بۆ بنکی چاو و پاڵێوەرەکانی گورچیلەو پەنجەکانی پێ.

لەگەڵ بەتەمەن چوونی مرۆڤ لەساڵدا بەشێوەیەکی سروشتی وردە وردە خوێنبەرەکان رەق دەبن، بەڵام لەنەخۆشیی شەکردا ئەمە زۆر بەزوویی لەماوەی 10 تا 20 ساڵدا روودەدات. ئێمە بەتەواوەتی هۆکاری لەناوچوونی زوویی خوێنبەرەکان نازانین لەنەخۆشیی شەکردا، بەڵام وا بڕوا دەکرێت کە بەهۆی چەند هۆکارێکەوە بێت لەوانە زیادبوونی رێژەی چەورییە زیانبەخشەکان و یەکگرتنیان لەگەڵ گلوکۆز، و زیادبوونی رێژەی ئینسۆلین کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان، هەروەها زیادبوونی پەستانی خوێن و جگەرەکێشان، لەبەرئەوە پێویستە نەخۆشیی شەکر بەتەواوی ئەوە بزانێت کە زۆر زیاتر لەکەسێك کە هاوتەمەن و هاوتوخمی خۆی بێت و ساغ بێت مەترسی زیاتری لەسەرە بۆ

لەناوچوونی بەزوویی خوێنبەرەکانی، بەتایبەتی ئەگەر ئەم هۆکارانەی خوارەوەی تیادا کۆبوونەوە کە پێیان دەوترێت هۆکارەکانی مەترسی.

- پشتگوێخستنی کۆنترۆڵی شەکر.

- بەرزبوونەوی ڕێژەی کۆلستڕۆڵ و چەورییە زیانبەخشەکان (کەم چڕەکان).

- قەڵەوی.

- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

- جگەرەکێشان.

هەموو ئەو هۆکارانە دەتوانرێت نەهێڵرێن وەك جگەرەکێشان و قەڵەوی یان چارەسەر بکرێن وەك شەکرە و پەستانی خوێن و کۆلسترۆڵ و چەورییەکان.

2- **تێکچوونەکانی چاو:** چاو لەو ئەندامە گرنگ و هەستدارانەیە کە نەخۆشیی شەکر کاریان لێدەکات، چاویش لەچەند بەشێك پێکهاتووە وەك بەشە دەرەکییەکان لەپاشدا هاوێنە و شلەی شووشەیی و لەپشتیشەوە بنکی چاو و دەماری بینین، هەموو ئەم بەشانەش لەوانەیە تووشی لەناوچوون بن بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە.

لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بەزۆری ئەمانەی خوارەوە روودەدەن:

- لێڵ بوون یا باش نەبینین بەتەواوی لەئەنجامی هەڵمژینی ئاو لەهاوێنەی چاو و ونکردنی وردبینی تیشکۆی رووناکی لەسەر تۆڕە، کە ئەوەش وا لەنەخۆشەکە دەکات چاویلکە لەچاو بکات یان چاویلکە بگۆڕێت، هەر لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی شەکر لەخوێندا و گەڕانەوەی هاوێنەی چاو بۆ حاڵەتە سروشتییەکەی خۆی ئەم لێڵییەی نامێنێت، لەبەرئەوە پێویستە نەخۆشیی شەکر چاویلکە بەکارنەهێنێت یا پێوانەکەی نەگۆڕی پێش ئەوەی کۆنترۆڵی شەکرە بەتەواوەتی بکات.

- هەوکردنـەکانی چـاو بەتایبـەتی لەبەشـەکانی دەرەوە و رەشـێنەی چـاو کـە بریتییـە لەهاوێنەیەکی بازنەیی رەنگ دەبەخشێت بەچاوو لەناوەڕاستەکەیدا بۆشـاییەکی بازنـەیی هەیە پێی دەوترێت بیلبیلە ئەم هەوانە بەزۆری دەبنـە هۆکـار بـۆ دۆزینـەوەی نەخۆشـیی شەکرە لەسەرەتاوە.

بەتێپەڕبوونی کات نەخۆشیی شەکرە دەبێتەهۆی:

- لێڵبوونی هاوێنەی چاو.

- گۆڕانکارییە زیانبەخشەکان لەبنکی چاودا، کە مەترسیترین هۆکارێکە کە تووشی چـاو دەبێت، چونکە ئەگەر پشتگوێ خرا دەبێتەهۆی لەدەستدانی چاو.

لێڵبوونی هاوێنە (ئاوی سپی):

نەخۆشیی شەکرە تووشی دوو جۆر لەلێڵبوونی هاوێنە (ئاوی سپی) دەبێت:

- لێڵبوونی تەمەن زۆری، 10-15 سـاڵ زووتر لەو کەسانە کە شـەکرەیان نییـە تووشـی دەبن.

- لێڵبوونی لاوە تەمەن کەمەکان زۆر دەگمەن ڕوودەدات بەزۆری تووشـی ئـەو حاڵەتانـە دەبێت کە چارەسەر تیایاندا فەرامۆش دەکرێـت و لەماوەیـەکی زۆر کەمـدا ئـاوی سـپی دروستدەبێت.

لەناوچوونی بنکی چاو: بنکـی چـاو ئـەو ئەندامـە هەسـتیارەیە کـە ئـەو ڕووناکییـە دەگرێتەوە کە دەکەوێتە سەری و دەیگۆڕێـت بـۆ ئامـاژەی کارەبـایی بـۆ سـەنتەرەکانی مێشك، لەمـەدا هـەروەك فیلمێکـی هەسـتیار وایـە لـەناو کـامێرادا. لەبەرئـەوە هـەر تێکچوونێك کە تیایدا ڕوودەدات دەبێتەهۆی کاریگەری لەسەر بینین کە لەزۆربەی جـاردا ڕاستکردنەوەی بەچارەسەر زۆر گرانە.

نەخۆشیی شەکر تووشی لوولەکانی خوێن دەبێت بە پلەی یەکەم لەبنکی چاودا و ئەو گۆڕانکاریانەش دوو جۆرن:

- گۆڕانکاری ساکار یا شاراوە واتە پەنگ خواردوو لەدواوە، ئەمەش لەئەنجامی کشانی لەخوێنەکاندا روودەدات لەپاشدا رووداني خوێن بەربوون لەبنکی چاو و لەناوچوونی هەندێك ناوچەدا.

- گۆڕانکاری، زۆربوون یان پیس کە تیایدا لوولەی خوێنی نوێ و خوێنبەربوون روودەدات و بەرپیشاڵبوونی بنکی چاو و لەناوچوونی کۆتایی دێت هەروەها لەناوچوونی تەنی شووشەیی لەپاشدا لەدەستدانی بینین.

تێبینی ئەوە دەکرێت کە ئەو گۆڕانکاریانەی لەبنکی چاودا روودەدەن بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە لەکاتی سکپڕیدا زۆر زۆرتر دەبن و زۆربەی جاریش پاش منداڵبوون دەچنەوە دۆخی خۆیان.

چارەسەری تێکچوونەکانی چاو: لەبەرئەوەی ئەم گۆڕانکارییانە لەبنکی چاودا لەو تێکچوونە کەمانەن کە ناتوانرێت بەچارەسەر تارادەیەکی زۆر کۆنترۆڵ بکرێن و لەبەر مەترسی کاریگەرییەکەیان لەسەر بینین، لەبەرئەوە وا پێویستە کە نەخۆشیی شەکر بنکی چاوی بەلایەنی کەمەوە هەموو شەش مانگ جارێك بپشکنێت و ئەگەر گۆڕانکاری تیادا روویدا بوو ئەوا لەماوەی کەمتردا ئەم پشکنینە بکات. بەرئەنجامەکانی چارەسەری زوو زۆر باشترن لەبەرئەنجامەکانی چارەسەر لەحاڵەتە پێشکەوتووەکاندا.

چارەسەریش پشت دەبەستێت بەبەکارهێنانی تیشکی لیزەر کە دەبێتەهۆی نوتودانی ئەو لوولەخوێنانەی کە تووشبوون وەگیراون، چارەسەر بەتیشکی لیزەر کۆدەتایەکی گەورەی لەچارەسەری ئەو گۆڕانکاریانەدا کردووە کە نەخۆشیی

شەکر لەتۆڕی لوولەخوێنەکانی بنکی چاودا دروستیان دەکات. هەرچەندێك کە تیشکی لێزەرەکە زووتر بەکارهات ئەوا دەگەینە بەرئەنجامی چاکتر و باشتر.

دەرکەوتنی گۆرانکارییە نەخۆشییەکان لەبنکی چاودا پێویستە بەئاگادارکردنەوەیەك دابنرێت بۆ نەخۆشەکە بۆئەوەی پاپەند بێت بەچارەسەری نەخۆشیی شەکرەکەوە، هەروەها چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن (ئەگەر هەبوو) هەروەها بەرزبوونەوەی رێژەی چەورییەکان زۆر بەوردی و رێکوپێکی.

3- **لەناوچوونی گورچیلە:** لەوانەیە لەناوچوونی شانەی گورچیلە لەیەکێك لەم سێ هۆکارەی خوارەوە پەیدا دەبێت:

1- رە قبوونی پالێوەرەکانی گورچیلەکە بەشێوەیەکی ئاسایی زۆر زیاد دەکەن و لەپاشدا بەلەناوچوون و تێکچوونیان کۆتاییان دێت.

2- کەمی رۆیشتنی خوێن لەخوێنبەرەکانی گورچیلەبەهۆی تەسکی جۆگەکەیانەوە.

3- هەوکردنی میزەڕۆ کە زۆرتر لەژناندا روودەدات.

رەقبوونی پالێوەرەکانی گورچیلە:

لەو تێکچوونە گرنگانەی کەنەخۆشیی شەکری ژمارە 1 تیایاندا روودەدات بەتایبەتی لەتەمەن بچکۆلەکاندا کە لەژێر 30 سالییەوەن، رەقبوونەکە نزیکەی یەك لەسەر سێی نەخۆشەکان دەگرێتەوە، هەروەها لەنەخۆشانی شەکری ژمارە 2-دا روودەدات کە تووشی تەمەن گەورەکان، بەلاّم بەرێژەیەکی زۆر کەمتر.

رەقبوونی پالێوەرەکانی گورچیلەبەرەبەرە روودەدات و نیشانەکانی پاش 15 تا 25 سالّ لەدەستپێکردنی نەخۆشییەکەوە روودەدات.

بەڵام ئەمە مەرج نییە هەموو کاتێك رووبدات لەبەرئەوەی رێژەکەی ئێستا لەگەڕانەوەیەکی زۆردایە پاش ئەوەی چاودێری نەخۆشەکە و چارەسەری نەخۆشییەکەی دەکرێت.

نیشانەکانی رەقبوون ئەمانە دەگرێتەوە:

- دەرکەوتنی پرۆتین لەمیزدا لەپێشدا بەبڕی کەم کە بەپێوانە ئاساییەکان ناپێورێت لەپاشدا وردە وردە دەست دەکات بەزیادبوون، بەڵام فەرمانەکانی گورچیلە بەسروشتی دەمێننەوە. هۆکاری رۆیشتنی پرۆتین لەخوێنەوە بۆ ناو میز بەهۆی نەمانی کونەکانی پاڵێوەرەکە هەروەها توانایانەوەیە بۆ قەدەغەکردنی ئەو لێ رۆیشتنە هەروەك لەمرۆڤی سروشتیدا روودەدات.

- کاتێك بڕێکی زۆر لەپرۆتین رۆژانە دەڕوات جگەر (بەسەرچاوەی دروستکردنی پرۆتین دادەنرێت) ناتوانێت جێی بگرێتەوە.

لەبەرئەوە بڕی پرۆتین لەخوێندا کەم دەکات و نیشانەی هەڵئاوسان لەدەوری پێڵوەکانی چاو لەبەیانیانا دەردەکەوێت، هەروەها لەبەشی خوارووی هەردوو قاچەوە کە دوایی زۆر زیاد دەکات و بەم حاڵەتەش دەوترێت هەڵئاوسانی گورچیلەیی.

- لەگەڵ ئەمانەشدا بەرزبوونەوە لەپەستانی خوێندا روودەدات ئەوەش لەئەنجامی دەردانی گورچیلەکانە بۆ هەندێك هۆرمۆن کە چالاکیەکی زۆریان هەیە لەبەرزکردنەوەی پەستانی خوێندا، ئەوە جێگرەوەیەکە کە گورچیلەدەیکات بۆ زیادکردنی توانای پاڵێوەرەکانی کە دەستیان کردووە بەلەناوچوون ئەوەش بۆئەوەیە کە رزگاری ببێت لەو ماددە زیان بەخشانەی کە زیان بەجەستە دەگەیەنن و بەشێوەیەکی بەردەوام کەڵەکە دەبن.

- لەپاشدا گورچیلەکان فەرمانەکەی خۆیان ونەکەن، واتە نیشانەکانی سەرنەکەوتن و پەککەوتنی گورچیلەی‌دەست بەدەرکەوتن دەکەن بەڵگەش بۆ ئەوە ئەمەیە کە ڕێژەی یۆریا کریاتنین لەخوێندا بەرزدەبێتەوە و ئەنیمیا (کەم خوێنی) و هی دی دەردەکەون.

چارەسەری تێکچوونەکانی گوچیلە:

پێویستە بەشێوەیەکی خولی بەردەوام میزی نەخۆش بخرێتە ژێر پشکنینەوە بۆ گەڕان بەدوای خانە لەناوچووەکان وپرۆتینندا.

بوونی خانە لەناوچووەکان (کێمییەکان) مانای وایە هەو هەیە کە دەتوانرێت بەسەریا سەربکەوین بەهۆی بەکارهێنانی دژە زیندەییەکان (ئەنتی بایۆتیك) کە گونجاوین بۆی، ئەوەش پاش ئەوە بەکاردێت کە چاندنی میزەکە بکرێت لەتاقیگە بۆ دیاریکردنی جۆری میکرۆبەکە کە بووە بەهۆی ئەو هەوکردنە و هەستدارێتی بۆ دژە زیندەکان تا جۆری گونجاوی بۆ دیاریدەکرێت بۆ چارەسەر.

پرۆتین لەقۆناغە یەکەمەکاندا وەلامێکی باشی هەیە بۆ چارەسەرەکە لەپاشدا دەگەڕێتەوە یان دەوەستێت لەپەککەوتن، ئەمەش بەکۆنترۆڵی ئاستی شەکرەکە دەکرێت بۆ ئاستێکی سروشتی هەروەها بۆ زاڵبوون بەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا.

لەگەڵ دەرکەوتنی هەڵئاوسان ماددە میزپێکەرەکان بەدۆزێکی گونجاو دەدرێت بەنەخۆشەکە. بەلام لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی سەرنەکەوتنی گورچیلەیان پەککەوتنی، چارەسەری نەخۆشەکە وەك هەموو نەخۆشییکی پەککەوتەی گورچیلە دەکرێت لەگەڵ تێبینی بۆ هەڵبژاردنی دەرمانێکی نزمکەرەوەی شەکر کە لەگورچیلەوە دەرناچێت ئەگەر وابێت ئەوا دەرمانەکە لەخوێندا دەمێنێتەوە بەهۆی پەککەوتنی گورچیلە لەدەردانی، یا لەبریتی ئەوە نەخۆشەکە ئینسۆلینی دەدرێتی و پێویستی بەدۆزی کەمتر هەیە لەحاڵەتەکانی پەککەوتنی گورچیلەی ئاسانی کەڵەکەبوونی ئینسۆلین

(لەحاڵەتە سروشتییەکاندا بەشێك لەئینسۆلین لەلایەن گورچیلەکانەوە دەپاڵێوریت).
هەروەها چارەسەرەکە رێگرتنە لەخواردنی ماددە پرۆتینیەکان، واتە پێدانی برێکی کەم لەگۆشت و هێلکە و پەنیر، و بڕی ناوەند لەپاقلەمەنییەکان، چونکە بەکاربردنی ئەم ماددانە لەلەشدا کۆمەلەئاوێتەیەك بەرهەم دێنێت (کەلەراستیدا پاشەڕۆن) زیان بەجەستە دەگەیەنن وەك یۆریا رزگاربوون لێیان لەرێگای گورچیلەکانەوە گرانە بەتوانای ئاسایی خۆیانەوە کارناکەن هەروەها پێویستە تێبینی ئەو گۆڕانکارییانەش بکرێت کە لەبنکی چاودا روودەدەن و زۆر بەخێرایی بلاّودەبنەوە لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی گورچیلەدا، لەبەرئەوە پێویستە بەشێوەیەکی خولی بپشکنرێت لەحاڵەتەکانی ئەو پەککەوتنانەی گورچیلەکە بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە روودەدەن.

4- **لەناوچوونی دەمارەکان:** ئەو نەخۆشیی شەکرەی کە چارەسەر فەرامۆش دەکات وردە وردە دەمارە لقیەکانی لەناو دەچن، ئەو دەمارانە وەکو کێبڵ یا تەلی کارەبا وان لەنێوان دڕکە پەتك لەناو بۆشایی بڕبڕەکانی پشت و نێوان ئەندامەکانی چێوەدا.

دەمار پێکهاتووە لەچەپکێك لەدەزوولەی دەماری کە یان هەستەکان لەپێستەوە دەگوێزنەوە بۆ دڕکە پەتك لەپاشدا بۆ مێشك یا ئاماژەکان لەمێشکەوە دەبەن بۆ دڕکە پەتك لەپاشتردا بۆ ئەو ئەندامانەی کە فەرمان بەماسوولکەکانی دەدەن بۆ جووڵە یان هەر شتێکی دی.

دەمارە چێوەییەکان:

مەبەست لەمانە ئەو دەمارانەیە کە دەگەنە چوارپەل بەتایبەتی پێ و قاچ، کاتێك هەر تێکچوونێك لەمانەدا روویدات بەزۆری تووشی دەمارەکانی هەستی دەبێت کە یا وردە وردە فرمانەکانی خۆیان ون دەکەن یان ئاماژەی هەوا دەربارەی بوونی ئازار یان

مێرووله‌كردن یا تالێهاتن یان هه‌ست به‌سه‌رماكردن رووده‌دات له‌به‌رئه‌وه نه‌خۆش سكالا له‌ده‌ست چه‌ند نیشانه‌یه‌ك ده‌كات:

له‌ده‌ستدانی هه‌ستكردن: له‌قاچ و له‌پێیه‌كان بنی خواررووی قاچدا ئه‌وه‌ش به‌هۆی ده‌ست لێدان یان ده‌رزی ئاژن یان هه‌ستكردن به‌گه‌رمی، ناوچه‌كه كه هه‌ستی تیادا ون ده‌بێت له‌شێوه‌ی دوو گۆره‌وی یه‌كساندا ده‌بێت له‌هه‌ردوو پێیه‌كه‌دا، له‌م حاڵه‌ته‌دا نه‌خۆشه‌كه هه‌ست به‌بوونی پێڵاو له‌پێیدا ناكات و كاتێك به‌سه‌ر زه‌ویدا ده‌ڕوات هه‌روه‌ك به‌سه‌ر كۆمه‌ڵێك لۆكه‌دا بڕوا وایه. له‌ده‌ستدانی هه‌ست له‌پێیه‌كاندا ده‌بێته‌هۆی ئه‌وه‌ی زۆر تووشی نه‌خۆشیی ببێت به‌ئاسانی به‌بێئه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌كه پێی بزانێت هه‌رووه‌ك ته‌نێكی نامۆ بچێته ناوی یا نینۆكی لێ ببێته‌وه كه ئه‌وه‌ش ده‌رفه‌ت ده‌ڕه‌خسێنێت له‌به‌رده‌م هێرشی میكرۆبه‌كان و رووداني هه‌وكردن كه له‌حاڵه‌تی نه‌خۆشیی شه‌كردا زۆر ده‌بێت. هه‌روه‌ها نه‌خۆشه‌كه كاتێك كه چاوی ده‌نوقێنێت بۆئه‌وه‌ی ده‌م و چاوی بشوات هه‌ستده‌كات هاوسه‌نگی تێكچووه یان كاتێك به‌تاریكیدا ده‌ڕوات له‌به‌رئه‌وه‌ی راستكردنه‌وه‌ی هاوسه‌نگی له‌رێگای چاوه‌وه له‌ده‌ستداوه.

به‌ده‌گمه‌ن هه‌ستكردن له‌ده‌ستدا له‌ده‌ست ده‌دات هه‌روه‌ك ده‌ستكێشی له‌ده‌ستدابێت وه‌ك له‌پێكانیدا رووده‌دات.

هه‌ستكردن به‌ئازار له‌پێكاندا: كه وه‌كو كزانه‌وه‌یه‌كی زۆر وایه به‌تایبه‌تی له‌شه‌ودا زۆر زیاد ده‌كات به‌ڕاده‌یه‌كی وا كه خه‌و له‌چاوی نه‌خۆشه‌كه ده‌برێت ئه‌و ئازاره‌ی كه به‌شێوه‌یه‌كی تیژ به‌زۆری دروستده‌بێت به‌خێرایی چاره‌سه‌ر وه‌رده‌گرێت له‌ئه‌نجامی كۆنترۆڵی شه‌كره‌كه‌دا. به‌ڵام ئه‌و ئازاره‌ی به‌رده‌وامه و درێژخایه‌نه ده‌بێته هۆی ناڕه‌حه‌تی یه‌ك بۆ نه‌خۆشه‌كه و پزیشكه‌كه‌ی له‌به‌رئه‌وه‌ی سه‌ركه‌وتن به‌سه‌ریا ئاسان نییه.

لــەو تێکــچوونانەی کــە لەئــەنجامی لەناوچــوونی دەمــاری پەلــەکانی چــێوە ڕوودەدەن، لەدەستدانی هەست لەجومگە بچووکەکانی پێدا ئەوەش دەبێتەهۆی لەناوچوونی پێکهاتــە ڕێکوپێکییەکەی کە پەستانی لەش بەشــێوەیەکی یەکــسان پێــدا بەشــی دەکــات، پــێ وا لێدەکات کە ناوچەی پەستانی نا یەکسانی لەناو پێستی پێدا تێدا دروست بووبێت ئەوەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەستووری پێــستی ئەم ناوچانە کە بەمە دەڵێن مێخەکــە ئــەوەش لەکۆتاییدا یارمەتی چوونە ژوورەوەی میکرۆب دەدات بــۆ ژێــری وە ڕوودانــی هــەوکردنی پێ.

لەو تێکچوونانەی کە زۆر نا باون ڕوودانی هەوکردنە لەتاکە یــەک دەمــاردا بــۆ کــاتێکی دیاریکراو کە لەپاش کۆنترۆڵی شەکرەکە نامێنێت، نموونەش لەسەر ئەمە هــەوکردنی ئــەو دەمارانەیە کــە لەمێــشکەوە دەردەچــن بــۆ ماســولکەکانی چــاو یــان ماســولکەی ڕووی دەموچاو.

دەمارە خۆنەویستەکان: مەبەست لەدەمارە خۆنەویستەکان ئەو دەمارانەیە کە جووڵــەی ئەندامەکانی ناوەوە وەك گەدە و ڕیخۆڵەو میزەڵدان و دڵ و پەستانی خوێن ڕێکدەخەن.

لەناوچوونی دەمارە خۆنەویستەکان بەزۆری بەپلەی ساکار کە لەلایەن نەخۆشــەکەوە هەســـتی پێناکرێــت ڕوودەدات، بــەڵام لەهەنــدێك حاڵــەتی دەگمەنــدا دەبێتـــەهۆی تێکچوونێکی دیار لەفەرمانی ئەندامەکاندا نموونەش بۆ ئەمە:

کۆئەندامی هەرس: تێکچوون لەجووڵەی گەدە و ڕیخۆڵەدا ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی:

- بەد هەرسی کە لەئەنجامی ناتوانایی جووڵەی گەدەوە پەیدا دەبێت.

- ڕەوانی کە بەزۆری لەشەودا و لەکاتی نووستندا ڕوودەدات.

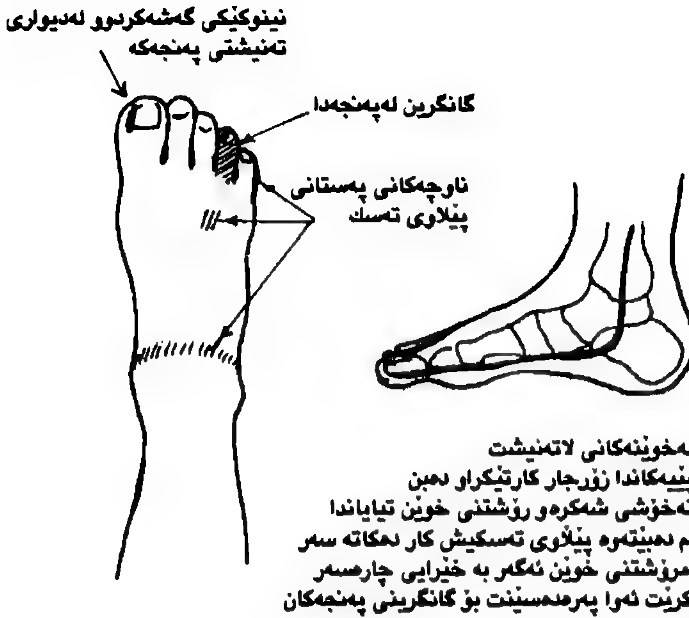
دڵ و سووڕی خوێن:

- دابەزاندنی پەستانی خوێن لەکاتی وەستان بەپێوە.

- خێرا لێدانی دڵ.

کشانی میزەڵدان لەگەڵ کەم ڕۆیشتنی میزو باش بەتاڵ نەکردنەوەی میزەڵدان بەتەواوەتی کە ئەوەش دەبێتە ڕوودانی هەو لەمیزەڕۆکاندا.

چارەسەری لەناوچوونی دەمارەکان گرانترین کارێکە کە لەچارەسەری نەخۆشیی شەکردا دەکرێت، و لەڕاستیدا چارەسەرەکە لەحاڵەتە تیژەکاندا نەبێت سەر ناکەوێت کە تیایدا دەمارەکان دەگەڕێنەوە بۆ باری سروشتییان لەگەڵ کۆنترۆڵی شەکرەکەدا، گرانە کە لەمکاتەدا زۆر چاوەڕی بکەین چارەسەریش بەئازارشکێنەکان و پاراستنی پێکان لەتووشبوون بەتایبەتی لەو شتانەی کە دەبنەهۆی برینداربوونی پێست.



وێنەی 5
کارتێکردنی لوله خوێنەکانی
لاتەنیشتی پێیەکان بەنەخۆشی
شەکرە

5- لاوازی سێکسی و نەخۆشیی شەکرە:

لاوازی سێکسی لەناو ئەو پیاوانەدا بڵاودەبێتەوە کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە؛

- بەرێژەیەکی زۆر پاش تەمەنی 55 ساڵی دەردەکەوێت بەبەراوورد لەگەڵ کەسانی سروشتیدا.

- لەتەمەنە بچووکەکاندا کە زۆر بەدەگمەن مرۆڤ تیایاندا تووشی لاوازی سێکسی دەبێت.

بەتەواوەتی هەموو ئەو هۆکارانە نازانرێت کە دەبنەهۆی ئەمە، بەڵام ئێستا چوار هۆکاریان زانراوە کە ئەمانەن:

- هۆکاری دەروونی.

- بەکارهێنانی دەرمان کە کاردەکەنە سەر هێزی سێکسی.

- لەناوچوونی ئەو دەمارانەی کە کۆنترۆڵی خاوبوونەوەی لوولەخوێنەکان دەکەن لەکاتی ڕەپبووندا هەروەها فڕێدانی تۆواو بۆ دەرەوە.

- ڕەقبوونی خوێنبەرەکان وە تەسکبوونەوەیان کە دەبێتە هۆی هەڵدانی خوێنی پێویست لەکاتی ڕەپبووندا.

6- پێی نەخۆشیی شەکرە: لەو لێکەوتانەی کە دەبنەهۆی ئازاری‌و ماتی بۆ نەخۆش‌و پزیشکەکەی، لەناوچوونی شانەکانی پێیە بەبێ ئاگابوونەوە لەنەخۆشەکەوە، فەرامۆشکردنی چارەسەری تا دەگاتە ئەوەی قاچەکە بەبڕینەوە کۆتایی دێت. کە ئەوەشی بەرئەنجامێکی گرانی دەروونی‌وکۆمەڵایەتییە. دەشتوانرێت مرۆڤ بەتەواوی خۆی لێ دووربخاتەوە بەئاگاداری هۆشمەندی‌و چاودێری تەواوی پێیەکان لەگەڵ فەرامۆشنەکردنی چارەسەری نەخۆشیی شەکرەکە.

سەرەتا بەزۆری شتێکی ئەوتۆ نییە، لەبرینێکی زۆر بچوکەوە پەیدا دەبێت لەئەنجامی نینۆککردندا یا لەپێداچوونی بزمارێکەوە بۆغوونە. لەبەر لەدەستدان و نەمانی هەست لەپێستی قاچەکەدا کە بەزۆری کرداری فەرامۆشکردن لەچارەسەری نەخۆشییەکەدا وای لێهاتووە. نەخۆشەکە بەزۆری ئەم برینەش فەراموشدەکات تا دەگاتە ئەوەی هەویکات. ئیتر بەخێرایی کارو بارەکان بەهۆی لاوازی بەرگری هەوکردنەکەوە، پەرەدەسێنن لەنەخۆشەکەدا.

لەبەرئەوە پارێزگاری پێی نەخۆشیی شەکرە لەو ئەرکانەیە کە پێویستە نەخۆش فێریان بێت.

ئەگەر بەتەواوی رەچاوکرا بەرئەنجامی زۆر نایاب دەدەن بەدەستەوە.

هۆکارە زیان بەخشەکان لەپێی نەخۆشیی شەکرەدا

لەناوچوونی دەمارەکانی پەل کە دەبێتەهۆی ئەمانەی خوارەوە:

- لەدەستدانی هەست لەپێستی قاچەکاندا، ئازاربێت یا هەستکردن بەگەرمی، ئەوەش وادەکات پێیەکان لەکاتی توشبوونیاندا بەهەر برینێك یان سوتاندنێکی بچوك یا لەکاتی دانانی پێیەکان لەئاوێکی گەرمدا یارۆیشتن لەسەر لمی گەرم بەپێی پەتی بۆنموونە، هەستی پێ نەکەن.

- لەدەستدانی هەست لەجومگەکانی پێدا، هەروەها لەپەنجەکانی پێیەکاندا بەهۆی وەرگرتنی بارودۆخی ناسروشتی لەم جومگانەدا کە بەخواربوونەوەی پەنجەکانی پێ کۆتاییان دێت. کەوتنی کێشی لەشی بەسەر چەند ناوچەیەکی پێداو نەکەوتنی بەسەر ناوچەکانی دیکەدا (لەبرێتی دابەشبوونی بەشێوەیەکی سروشتی) ئەوەش دەبێتەهۆی دروستبوونی پێستێکی ئەستورو پەستراو لەم ناوچانەدا کە دەبنە شوێنی هەوکردنەکان.

- رەقبوونی خوێنبەرەکانو تەسکبوونەوەیان کە دەبنەهۆی کەم رۆیشتنی ئەو خوێنەی دەگاتە پێیەکانو پەیوەندی جگەرەکێشانیش بەخراپبوونی رەقبوونی خوێنبەرەکانەوە لەو کارانەیە کە ئێستا چەسپاوە.. سەرەتای ئەوەی کە بەزۆری پێ دەست بەلەناوچوون دەکاتو پێویستە ئاگاداری تەواوی بینو بەخێرایی‌و یەکسەر پیشانی پزیشکی بدەین ئەمانە دەگرێتەوە:

- چوونە ناوەوەی هەر تەنێکی نامۆ وەك بزمار یا پارچە شووشە.

- هەر برینێك کە بچوك بێتو بەخێرایی سارێژ نەبێت.

- هەر کێمکردنێك کە چەند بچوك بێتو ئازاری نەبێت.

- دروستبوونی مێخەکە.

- روودانی هەو لەنێوان پەنجەکانی یان لەشوێنی دیکەدا.

- شینبونەوەی پەنجەکانی پێ.

رێنمایی بۆ چاودێری پێی نەخۆشیی شەکرە:

1- جگەرە خواردن بەهەموو شێوەیەك قەدەغەیەو نابێت هیچ لادانێك لەم کارەدا هەبێت، نابێت ئەم داوایە بەغەریب بزانرێت، چونکە پەیوەندییەکی زۆر بەهێز لەنێوان جگەرەکێشانو لەناوچوونی پێدا هەیە.

2- پێویستە رۆژانە پشکنین بۆ پێیەکان بکرێت بەمەبەستی دۆزینەوەی هەر برینێك یا مێخەکە یان چیکلدانەیەکی ئاوی لەپێدا. هەروەها گرنگە نێوان پەنجەکانیش پشکنینیان بۆ بکرێت.

3- پێویستە رۆژانە پێیەکان بشۆرێن.. لەرۆژە گەرمەکانیشدا زیاتر لەجارێك بەئاوو سابون بشۆرێن بەتایبەتی پاش پێلاو لەپێکردن. پێیەکان بەباشی وشکدەکرێنەوە

بەتایبەتی نێوان پەنجەکان. گومان لەوەدا نییە دەستنوێژشتن جێگای ئەمانە دەگرێتەوە.. هەروەها پێویستە لەوە دوور بکەوینەوە کە پێیەکان بخەینە ئاوەوە بۆماوەیەکی درێژ تا پێست پیرەلۆك نەبێت.

4- دوورکەوتنەوە لەدانانی پێیەکان لەناوی گەرمدا یا لەسەر روویەکی گەرم پێش ئەوەی دڵنیابین لەپلەی گەرمییەکەی (بەهۆی دەستلێدانەوە) لەبەر ئەوەی لەوانەیە پێیەکان هەست بەگەرمی ون بکەن هەروەها جەوەنەی ئاوی گەرم راستەوخۆ نەخرێتە بەرپێیەکان بۆ گەرمبونەوەی لەزستاندا ئەوەش لەوانەیە ببێتەهۆی لەناوچوونی ئەو پێیەی بەری دەکەوێت‌و لەوانەشە ببێتە برین.

5- رۆیشتن بەپێی پەتی قەدەغەیە.

6- پێویستە پێڵاو داخراوبێت‌و لەپێست دروستکرابێت‌و زۆر فراوان بێت، ئەمەش کێشەیەك لەگەڵ خانماندا دروستدەکات، چونکە پێڵاوی فراوان لەگەڵ شۆخێتی‌و لەشی جوانیدا رێك ناکەوێت. پێویستە بۆشایی پێڵاوەکە لەناوەوە بەردەوام ببشکنرێت پێش لەپێکردنی هەموو رۆژێك بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی بەرد و زیخی تێدا نییە.

7- پێویستە خۆمان لە لەپێکردنی گۆرەوی نایلۆن دوور بخەینەوە، لەبرێتی ئەوە پێویستە گۆرەوی لۆکە لەپێی بکەین، چونکە ئارەق دەمژێت‌و کۆبوونەوەی ئارەق لەسەر پێست‌و پیسبوونی دەبێتە شانەی میکرۆبەکان، دەشتوانرێت لەزستاندا گۆرەوی خوری لەپێ بکرێت.

8- پێویستە لەخۆمانەوە مێخەکە لانەبەین بەبێ شارەزایی، پێویستە ماددەی لابەریشی نەخەینەسەر.

9- لەکاتی روودانیبریندا ماددەی پاکژی ناداخکەری بخرێتە سەر و لەپاشدا راوێژ بەپزیشك بکرێت..

10- لەکاتی نینۆکردنی پێدا، پێویستە بەهێڵێکی ڕاست بیڕێت، واتە نەبڕینی گۆشەکانی بەڵکو تەنیا پاکردنەوەی بەپارچەیەك لۆکەی تەڕ بەپاکۆکەرێك کە خرابێتە سەر تولێکی درێژ یا فڵچەی دان بۆ نموونە.

11- بۆ ماوەیەکی درێژ قاچ مەخەرە سەرقاچ، چونکە ئەم بارە پەستان دەخاتە سەر دەمارو خوێنبەرەکان.

7- **پێست و بەستەرشانەکان:** لەلێکەوتەکانی نەخۆشیی شەکرە ڕوودانی ڕەقبوونە لەبەستەرە شانەکاندا (واتە ئەو شانانەی کەوتونەتە دەوری خانەکانو دەوری ئەندامەکان) ئەوەش دەبێتەهۆی گۆڕان لەفرمانەکانیانداو دەبێتەهۆی ناڕەحەتی بۆ نەخۆشەکە لەنموونەی ئەوە:

- **پەنجەی پەلەپیتکە:** ئەمە وەسفی ئەو حاڵەتەیە کە بەزۆری تووشی پەنجەی چوارەم دەبێت لەیەکێك لەدەستەکاندا. کە پەنجەکە لەحاڵەتی سروشتیدا دەنوشتێتەوە، بەڵام ڕاست نابێتەوە بەگرانی نەبێت یا بەیارمەتی دەستەکەی دیکە نەبێت، هۆی ئەمەش تەسکبونەوەیە لەوبەرگەی کە پێستی پەنجەکەی تیادا دەجوڵێت. چارەسەریش بەشێلان لەقۆناغەکانی یەکەمدا. لەپاشدا بەنەشتەرگەری.

- **تەسکی تونێلەکە:** مەبەست لەو تونێلەیە کە دەمارەکانی دەستو پەنجەکانی بەسکی جومگەی مەچەکدا پیادا تێپەڕدەبێت، ئەمەش زۆر لەخانماندا ڕوو دەدات بەتایبەتی ئەوانەی بەدەست کار دەکەنو ئەوەش دەبێتەهۆی ئازارێکی زۆر لەدەستدا بەتایبەتی لەکاتی نوستندا، چارەسەریش بەنەشتەرگەرییەکی ساکار دەکرێت کە تیایدا پێستە پەستاوەکە لەسەر دەمارەکان دەکرێتەوە.. بەرئەنجامیش زۆر باشە.

- **بەریشاڵبوونی لەپی دەست:** ئەوەش دەبێتەهۆی نوشتاندنەوەی پەنجەکان بەتایبەتی پەنجەی چوارەمو پێنجەم.

- **دەرکەوتنی پەڵەی بچوکی تۆخ لەسەر پێست:** ئەمــە خەســڵەتێکی نەخۆشــانی شــەکرەیە، لەئەنجامی تەسکبوونەوە یا گیرانی هەندێك خوێنبەری وردا ڕوودەدات کە خوێن بۆ ناوچــە توشبووەکە دەبەن.

نەخۆشیی شەکرەو دڵ:

نەخۆشیی شەکرە تووشی هەندێك جۆری نەخۆشــییەکانی دڵ زیــاتر دەبێــت لــەو کەسانەی کە سروشتین. لەیەکێك لەو توێژینەوە ناسراوانەی کــە ئەمــەریکا کــراوە بۆ زانینی بڵاوبونەوەی ڕەقبــوونی خوێنبــەرەکانی دڵ لــەناو نەخۆشــانی شــەکرەدا، ئەم بەرئەنجامانە ڕوونبوونەتەوە:

نەخۆشانی شەکرە لە پیاوان زیاتر بەڕێژەی 50٪ توشی ئەمانە دەبن:

- نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ بەشێوەی هەمو جۆر.
- گیرانی ئەو خوێنبەرانەی کە دەبنەهۆی لەناوچوونی بەشێك لەماسولکەی دڵ.
- مردنی کتوپڕ لەئەنجامی وەستانی ماسولکەی دڵ

ئەم گۆڕانکاریانەی باسکران لەپیاواندا لەنەخۆشانی شەکردا بەڕێژەیەکی بــەزۆر تــا دەگاتە 300٪ لەچاو هاوتا سروشتیەکانیاندا لەهەمان تەمەندا ڕوودەدات.

توشــــبوون بــــەڕەقبوونی خوێنبــــەرەکانی دڵ لەتەمــــــەنێکی زۆردا تارادەیــــەك لەنەخۆشــانی شــەکری ژمــارە 1-دا ڕوودەدات کــە پــشت بەئینــسۆلین دەبەســتن بەبەراورد لەگەڵ هاوتا سروشتیەکانیاندا لەهەمان تەمەندا.

ئەم گۆڕانکارییە نەخۆشــییانە لەخوێنبــەرکانی دڵــی نەخۆشــیی شــەکرەدا نــەك بەتــەنیا بەرزترن بەڕێژەی لەچاو کەسی ساغدا، بەڵکو زۆر توندتریشن.

توندی نەخۆشیی شەکر لەگەڵ زیادبوونی ئامادەباشی بۆ رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ ناگونجێت، هەروەها لەگەڵ توندی ئەو گۆڕانکاریە نەخۆشییانەی لەخوێنبەرەکاندا روودەدات.

هەندێك گۆرانکاری لەدابەشبوونی رەقبونی خوێنبەرەکاندا هەیە لەناو ماسولکەکانی دڵی نەخۆشیی شەکرەدا لەچاو ئەوانەی دی کە هەمان نەخۆشییان هەیە.

ئەو هۆیانەش کە چاوەڕێ دەکرێن ببنە هۆی زیادبوونی رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ لەنەخۆشانی شەکرەدا ئەمانە دەگرێتەوە:

1- هۆکارە شاراوەکان لەنەخۆشیی شەکرەدا لەوانە رۆڵی ئینسۆلین خۆی و ئەو گۆڕانکاریانەی دەبنەهۆی زیادبوونی جەڵتەی خوێن.

2- بەرزبونەوەی پەستانی خوێن وەك بەرئەنجامی مێشکی چاوەڕوانکراو لەنەخۆشیی شەکرەدا کە دەبێتەهۆی زیادبوونی رێژەی روودانی لەناو نەخۆشانەی شەکرەدا.

3- بەرزبونەوەی رێژەی چەوریەکانی خوێن (کولیسترۆل)، کە وەك دەزانرێت دەبێتەهۆی لەناوبردنی راستەوخۆی ئەو بەرگەی دەوری خوێنبەرەکانی داوە.

بەپێچەوانەی زیاتر لەرێژەی توشبوون بەرەقبونی خوێنبەرەکانی دڵەوە، نەخۆشیی شەکر دوچاری گۆڕانکاری دیکە دەبێت.

سنگە کوژێی بێدەنگ (واتە بەبێ روودانی ئازار): وەك دەزانرێت کاتێك بڕی ئەو خوێنەی کە دەچێت بۆ ماسولکەی دڵ لەرێگای خوێنبەری تاجیەوەو بەشی جوڵەی تەواوی دڵ ناکات بەتایبەتی لەکاتی ئەرك کێشاندا، دەبێتەهۆی پەیداکردنی ئازار لەناوەڕاستی سنگدا لەدەوری ئێسکی کۆلە لەپێشەوە لەزۆربەی کاتەکاندا. ئەم ئازارە لەناو نەخۆشانی شەکردا بەشێوەیەکی گشتی زۆر کەمە، یا هەرگیز روونادات.

بەم دواییانە توانراوە جەخت لەسەر ئەم دیاردەیە بکرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی دەزگایەتی تایبەتەوە بۆ هێلکاری کارەبای دڵ کە پێی دەڵێن"دەزگای پیشاندەری هۆلتز" کە نەخۆشیی بۆماوەی 24 سەعات هەڵی دەگرێتو بەشێوەیەکی بەردەوام تۆماری دەکات. ئەم ئامێرە دەتوانێت بڕی کەم ڕۆیشتنی خوێن (سنگەکوژێ) دیاری بکات تەنانەت ئەگەر نەخۆشەکە هەستی بەئازاریش نەکرد.

هۆکانی ئەم دیاردەیە زۆر سەلمێنراو نییە، کە ئایا پەیوەندی بەلەناو چوونی دەمارە گوێزەرەوەکانی ئازاری دڵەوە هەیە یان نا؟ زانینی ئەم دیاردەیە بۆ نەخۆشیی شەکرە گرنگە، چونکە پێویستە لەسەری کە بەشێوەیەکی خولی پشکنینی دڵ بکات تەنانەت بەبێ هەستکردن بەئازاری سنگە کوژێش لەپێناوی چارەسەرێکی زوودا. توێژینەوە زۆرەکان ئاماژە بۆ لەناوچوونی ئەو دەمارانە دەکەن کە جوڵەی دڵ ڕێکدەخەن کە لە30٪ نەخۆشانی شەکر کەمتر نەبێت لەوانەی نیشانەکانی لەناوچوونی دەمارەکانی پەلەکانیاندا (لەپێیەکاندا) هەیەو دوو جۆر دەمار دەچێت بۆ دڵ کە هەردووکیان خۆنەویستن واتە (لەخۆوە کاردەکەن) یەکەمیان لێدانی دڵ زیاددەکاتو دووەمیشیان هێواشی دەکاتەوە.. بۆئەوەی بڕی ئەو خوێنەی دەردەپەڕێت بەپێی پێویستی بێت، ئەو دەمارەی کە لێدانی دڵ هێواشدەکاتەوە ئەو دەمارەیە کە بەزۆری لەناو دەچێت. لەبەرئەوە ئەوەی تێبینی کراوە لەحاڵەتەدا ئەوەیە کە لەکاتی پشودانی تەواودا لێدانی دڵ زیاددەکاتو لەناوچوونی دەمارەکانی دڵ لەکۆتاییدا کاردەکاتە سەر ماسولکەی دڵو بڕی ئەو خوێنەی دەردەپەڕێت، کە ئەویش کاردەکاتە سەر پەستانی خوێن.

ڕوودانی لەناوچوونی دەمارەکانی دڵ لەوبارە هەرە خراپانەیە کە پێویستە خۆمانی لێ دوربخەینەوە:

- لەناوچوونی ماسولکەی دڵ:ئێستا زانراوە کە ماسولکەی دڵ ڕاستەوخۆ بەنەخۆشیی شەکرە کارتێکراو دەبێت، دوور لەکارتێکراوی بەهەر یەک لەرەقبوونی

خوێنبەرەکانی تاجی کە خوێنی بۆ دەبەن. بەرزبونەوەی پەستانی خوێنیش بەتەواوی هۆکەی نازانرێت.

ئایا دەگەڕێتەوە بۆ بوونی لەناوچوون لەخوێنبەرە وردەکاندا هەروەك لەتۆڕەی چاودا ڕوودەدات یان لەگورچیلەدا، بەڵام بەڕاستی لەناوچوون لەماسولکەی دڵدا ڕوودەدات، یان بۆ بوونی ماددەی کەڵەکە بوو لەنێوان ریشاڵەکانی ماسولکەی دڵدا، ئەم ماددانەش بەراستی لەناو ماسولکەی دڵدا لەنەخۆشانی شەکردا دۆزراونەتەوە.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ماسولکەی دڵ لەنەخۆشانی شەکرەدا بەرلەناوچوون دەکەون، لەپاشدا سەرنەکەوتن لەفرمانەکانیاندا زیاتر لەو کەسانەی کە تووشی شەکرە نەبوون بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

- زۆر ڕوودانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ.

- زۆر ڕوودانی توشبوون بەبەرزەپەستانی خوێن.

- ڕوودانی گۆڕانکاری کە لەئەنجامی نەخۆشیی شەکرەوە بەراستەوخۆی پەیدا بوون، بەلەناوچوونی خوێنبەرە وردەکان بێت یان بەکەڵەکەبونی ماددەکانی نێوان ماسولکەکانی دڵدا.

لەناوچوونی ماسولکەی دڵ کە لەئەنجامی شەکرەوە پەیدا دەبێت بەئاسانی سەر بۆ چارەسەر دانانەوێنێتو خۆپارێزی لێی زۆر لەچارەسەر گرنگترە.

بەندی شەشەم

ژیان بەبێ گرفت لەگەڵ شەکرەدا

ژیان بەبێ گرفت لەگەڵ شەکرەدا

ئەو کەسەی نەخۆشیی شەکرەی هەیە دەتوانێت ژیانێکی سروشتی بژی و بەوپەڕی چالاکییەوە کاربکات و وەرزش بکات و تەمەنێکی درێژ بژی و منداڵیش بخاتەوە.

مەرجی سەرەکی:

سەرەتایەکی ڕاست بۆ خۆژیاندنێکی دروست لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا، تەسلیمبوونە بەو تێکچوونەی کە لەرێکخستنی جوڵەی شەکردایەو ناڕوات و چاکنابێتەوە، هەروەها بڕواهێنانە بەوەی ژیانی ئەو کەسەی نەخۆشیی شەکرەی هەیە ناکرێت بەتەواوەتی وەک کەسانی ساغ و تەندروست بێت و پێویستە لەسەری لەگەڵ ژیاندا لەسنوری توانا کیمیاییەکانی کۆئەندامی لەشیدا بگونجێت.

لەبەرامبەردا نابێت نەخۆشییەکە گەورە بکرێت و پێویستە نەخۆشیی شەکرە متمانەی هەبێت کە نەخۆشییەکەی دەکرێت چاکببێتەوە بۆ باری سروشتی یان زۆر نزیک لەباری سروشتی بگەڕێتەوە، بەڵام بەپێی چەند مەرجێك. ئەم مەرجانە هەرچەندە لەسەرەتادا زۆر ئەستەمن، بەڵام پێویستە پێیانەوە پابەندبێت، لەسەرووی ئەم

مەرجانەشەوە سیستمی خۆراکییە. پێویستە ئەو ڕاستییەش لەیاد دابێت لادان لەم مەرجانەو دەرچوون لێیان، واتا گەڕانەوە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بەشێوە زیانەندەکەیەوە. بێگومانیش سەرکەوتن لەپابەندبوون بەو مەرجانەو خۆژیاندن لەگەڵ شەکرەدا بەندە بەکەسێتی نەخۆش و ئاستی ڕۆشنبیرییەکەی و کاردانەوە دەروونییەکانی بەرامبەر نەخۆشییەکەی و ئەو شێوازی ژیانەیدا.

کاردانەوە دەروونییەکانی نەخۆشیی شەکرە:

بێگومان یەکەمجار کە نەخۆشییەکە ئاشکرادەبێت کاردانەوەی دەروونی نەخۆش خراپە، ئەویش بەهۆی ئەو زانیارییانەوە کە لەدەمێکەوە لەمێشکدا چەسپیوە دەربارەی ماکە زیانبەخشەکانی نەخۆشیی شەکرە. بیرۆکەی خراپیش وەك هەواڵی خراپ وایە هەمیشە بڵاودەبێتەوە و بەزیادەڕۆییەوە گەورە دەکرێت و دەبێتە بیروباوەڕ بەئاسانی لەناو ناچێت و ناسڕێتەوە. ڕوودانی تەنیا یەکێك لەماکە زیانبەخشەکانی شەکرە لەیەکێك لەئەندامانی خێزان یان کۆمەڵێکی بچوکدا بەسە بۆئەوەی یادێکی ناخۆش لەمێشك و بیرکردنەوەی کەسانی چواردەوریدا بەجێبێڵێت.

بەڵام ئەوەی لەزەیندا نامێنێتەوە ئەوەیە بەهەزارەها نەخۆشیی شەکرە بەڕێکوپێکی چارەسەر وەردەگرن بەبێئەوەی دووچاری ڕوودانی هیچ ماکێکی شەکرە بن کە شایەنی باسکردن بێت. ئەوەی ناوترێت و دووبارە ناکرێتەوە ئەوەیە ئەو کەسانەی کەدووچاری ماکەکانی شەکرە دەبن ئەوانەن کە زۆربەی کات لەپەیڕەوکردنی چارەسەرکردندا کەمتەرخەمن.

بەهەر شێوەیەك بێت کاردانەوە دەروونییەکانی نەخۆشیی شەکرە لەنەخۆشییکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازییەکی گەورەیان، هەیە بەمشێوەیەی خوارەوە:

1- ڕەتکردنەوەو داننەنان بەنەخۆشییەکەدا.

2- سەرکێشیکردن لەچارەسەر.

3- ترسان لەنەخۆشییەکە.

4- هەستکردن بەگوناه.

1- **رەتکردنـــەوەو داننـــەنان بەنەخۆشـــییەکەدا:** رەتکردنـــەوەو کەللـــەڕەقی نوانـــدن کاردانەوەیەکی دەروونی باوە بەرامبەر بەگیروگرفتە ناخۆش و نەخوازراوەکان (واتا راکردن لەرووبەڕووبوونەوە) یان ئەم فاکتەرە لەپشت زۆرێك لەکەمتەرخەمییەکانی چارەسەرکردنی شەکرەوەیە ئەگەر فاکتەری نەزانینمان بەدوورگرت، چونکە هەندێك نەخۆش هەن بەئەنقەست پەیڕەوی سیستمی گونجاوی خۆراك یان خواردنی حەپەکانیان ناکەن هەرووەك بلێی تەحەدای بوونی نەخۆشییەکەی خۆیان دەکەن.

بێگومان لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا و دروستبوونی متمانـەی نـەخۆش بەچارەسـەرکردن کە دەبینێت و دەبیستێت چارەسەری سەرکەوتوو هەیە، نەخۆش دەست بەڕازیبوون و وەرگـرتنی واقیعەکـە بەقەناعـەت و رەزامەنـدی خۆیـەوە، دەکـات. مەڵبەنـدەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە لەدەرەوە بەمەبەست نەخۆشەکانی بەتایبـەتی ئەوانـەی تەمـەنییان بـچوکە، لـەم مەڵبەندانـەدا کۆدەکاتـەوە، یـان گەشـتی تـەرفیهی و کـات بەسـەربردنیان بـۆ رێکـدەخات بـەئامانجی دروسـتکردنی پەیوەنـدی لـەنێوانیان و دڵنەواییکردنەوەی یەکتری و دەرئەنجامـەکانی ئـەم تێکەڵاوبوونانـەش ڕاهـاتنی نـەخۆش دەبێت لەسـەر سیـستمە خۆراکییەکـەیی و سیـستمی چارەسـەرکردنی بەئینـسۆلین یـان دەرمانەکانی دی، پاشان دروستکردنی متمانـە بەسـەرکەوتنی چارەسـەرکردنیان کاتێـك خۆیان دەبیننەوە تەندروستییان باشە و ولەبارێکی خۆش و حەواوەدان.

2- **سەرکێـشیکردن لەچارەسـەر:** لایەنێکـە لەلایەنـەکانی رەتکردنـەوە، بـەزۆری لـەو نەخۆشانەدا روودەدات کە وا فێربوون لەلایـەن تاکـەکانی خێزانەکـەوە وەك هاوسـەر یـان

باوك يان منداڵەكان ڕێنمایی تەواو لەخواردن و خواردنـەوەو دەرمـان خواردنـدا دەكـرێن. هیچ كەسێكیش بەوە ڕازی نابێت بۆماوەیەكی دوورودرێژو بەدرێژایی كات لەلایەن كەسانی دیكەوە كۆنترۆڵی وردەكارییـەكانی ژیـانی و بـەردەوام بەبیرهێنانـەوەی نەخۆشـییەكەی، بكرێت. ڕاستییەكەی ئەوەیە ئەندامانی خێزان زوو زوو ئەوە نەهێننەوە بـیری ئـەو كەسـە كە نەخۆشیی شەكرەی هەیەو لەدوای ئەوەی بەهێمنی ئامۆژگـاری دەكـەن كـە پێویـستە ڕێنماییەكانی پزیشك پەیڕەو بكات وازی لێبێنن بۆ ئیرادەو هەڵبژاردنی خـۆی، ئەمـە زۆر باشترە. لەو كارە هەڵانەی بەرامبەر نەخۆشەی شەكرە دەكرێت توندوتیـژی نوانـدن لەگـەڵ نەخۆشدا بۆ نمونە لەكاتی ناخواردنداو بەبیرهێنانەوەی ئەو كارەسات و گیروگرفتانەیـە كـە چاوەڕێی دەكات (بۆ مەبەستی ترسـاندنی نـەخۆش ئـەم كـارە دەكرێـت تـا بەسیـستمی خۆراكی گونجاوی خۆیەوە پابەندبێت و چارەسـەرەكانی بـەكاربهێنێت). گـۆڕینی شـێوازی ژیان لەخواردن و خواردنەوەو خۆژیاندن لەگەڵ دەرزی ئینسۆلیندا بۆ نمونە كارێكی ئاسـان نییـەو پێویـستی بەدڵنەواییكردنـەوەو هانـدان و وشـەی پـڕ سـۆزو خۆشەویـستی هەیـە بەدرێژایی كات و بەدڵنیاییش پێچەوانەكەی ڕاست نییە.

ئەگەر وا پێویستی كرد ڕێگە لەیاخیبوونی نەخۆشـەكە بگیرێـت ئـەوا پێویـستە لەلایـەن پزیشكەوە بێت كە دەزانێت چۆن دانایی و گفت و جوانی خۆی لەكارتێكردن لەنەخۆشـەكە بەكاربهێنێت بەو پێیەی كە خۆی ڕەچاوی باری نەخۆشەكەو دیـاریكردنی كەسـێتییەكەی، دەكات.

3- **ترسـان لەنەخۆشـییەكە:** ترسـێكی زۆر لەنەخۆشـییەكەو كاریگەرییـەكانی وەك كاردانەوەیـەك لـەلای هەنـدێك نـەخۆش دروسـت دەبێـت. بەهـەر بارێـك بێـت، ترسـان بەهێنـدێكی مامناوەنـد كـارێكی سودبەخـشەو پـاڵ بەنەخۆشـەوە دەنێـت بـەردەوام بەئاگاییەوە پەیڕەوی چارەسەركردنو خۆراكی خۆی بكات، بەڵام ئەگەر ئەو ترسە لەئاستی خۆی زیاتر بوو لەوانەیە ببێتەهۆی تووشبوونی نەخۆش بەخەمۆكیو ژیـانی بـۆ ژیـانێكی

گۆشەگیریو خۆخواردنەوە بەبێ هیچ هۆکارێکی ماقوڵ بگۆڕێت. پێویستە پزیشکی زیرەك و قاڵبوو ئەم بارە ئاشکرا بکات و کار بۆ لابردنی ئەو جۆرە بیرکردنەوە بکات.

4- هەستکردن بەگوناه: ئەم بارە بەدەگمەن ڕوودەدات کاتێك نەخۆشییەکە لەناو یەك خێزاندا ڕوودەدات و ئەم هەستکردنەش هیچ واقیعی نییە ئەگەر بەوردی لەبۆماوەی شەکرە بکۆڵیتەوە، چونکە ئەستەمە کەسێك پێشتر بزانێت بەشێوەیەکی حەتمی بۆماوەی ئەو نەخۆشییە بۆ یەکێك لەمنداڵەکانی دەگوازێتەوە.

لەهەندێك باری دەگمەندا نەخۆش هەستدەکات نەخۆشییەکەی سزای لەکار لادانێکە پێشتر کردوویەتی. ئەم هەستکردنە ژیانی نەخۆش شکست پێدەهێنێت و وێرانی دەکات و پێویستە بەتەواوەتی ئەم هەستانە لەمێشکی خۆی دەربکات.

چاودێری پزیشکی:

پێشتر ئاماژەمان پێدا مەرجی یەکەم بۆ خۆژیاندنێکی دروست لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا تەسلیمبوونە بەو ڕاستییەی کە ئەو تێکچوونەی بۆتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرەو ماوەو لاناچێت یان ناڕوات.

پێویستە ئەم هەقیقەتە وەربگرین و بەوپەڕی ڕەزامەندییەوە پێی ڕازی ببین و بەچارەسەرکردن لەگەڵیدا بگونجێین و لێی ڕانەکەین، چونکە ئەنجامەکانی چارەسەرکردنی سەرکەوتوو زۆر باشن و بەردەوام مایەی گەشبینییە.

چارەسەری سەرکەوتووش لەخۆوە نایەت دەبێت نەخۆش بچێتە ژێرچاودێری بەردەوامی پزیشکیەوەو بنەماکانی چارەسەرکردنی بۆ دیاری بکات و بۆی ڕێکبخات و سەرپەرشتی بەباشی جێبەجێکردنییان بکات، ئەویش لەڕێگەی پشکنینی خولی نەخۆشەوە، یان هەر کاتێك هەستی بەناڕەحەتییەك کرد بۆ بەدورخستنی ماکەکانی یان زوو چارەسەرکردنی. ئەوەش مەرجی دووەمی خۆژیاندنێکی دروستە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا.

نەخۆشیی شەکرە کەی سەردانی پزیشکەکەی بکات؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی زۆرجار نەخۆشیی شەکرە دووچاری سەرسوڕمان دەکات. لەڕاستیدا ئەمە دەکەوێتە سەرباری نەخۆشەکە خۆی:

ئەگەر شەکرەکە جێگیر نەبوو یان یەکێك لەماکە توندەکانی دەرکەوتبوون، واباشە هەموو هەفتەیەك (یان کەمتر یان زیاتر) سەردانی پزیشکەکەی بکات و چاوی پێبکەوێت.

لەباری ئاساییدا (بەبێ بوونی ماکەکان) سەردانەکان کەمدەکاتەوە: هەر دوو مانگ یان سێ مانگ جارێك بۆ نمونە، بەڵام بەشێوەیەکی بەردەوام نەخۆش پشکنینی میز بۆ شەکرەکەی بکات. بەبڵاوبوونەوەی ئامێرەکانی شیکردنەوەی شەکرەش لەخوێندا دڵنیابوون لەجێگیری شەکر زیاتر جێگەی متمانەیە.

سەردانەکان زیاتر بکرێت هەر کاتێك گیروگرفتێك سەریهەڵدا بۆ نمونە وەك سەرەتای دەرکەوتنی یەکێك لەماکەکانی شەکرە. بەڵام وا باشە نەخۆش هەموو ساڵێك جارێك بەلایەنی کەمەوە پشکنینی سەرتاپای ئەو ئەندامانە بکات کە دەشێت بەماکەکانی نەخۆشیی شەکرە کاریگەر بن، لەوانە:

1- پەستانی خوێن.

2- پرۆتین و خانە کیمیاوییەکان لەمیزدا.

3- پشکنینی بنکی چاو.

4- هیمۆگلۆبینی گلۆکۆزاوی (یەکگرتوو لەگەڵ گلۆکۆزدا) بۆدڵنیابوون لەشوێنی هاتنی شەکر.

پشکنینی دڵ بەهۆی زۆرێك لەهۆیەکانی پشکنینەوە، سادەترینیان هێلکاری کارەباییە، بەتایبەتی لەدوای هیلاکی و کۆشش کردنێك.

پشکنینی تۆڕی خوێنبەری پەلەکان، ئامێری وردو ئاسانیش هەیە بۆ پێوانەکردنی جوڵەی خوێن لەپەلەکاندا بەهۆی شەپۆلەکانی سەروو دەنگییەوە.

پشکنینی دەماری بۆ پەلەکان، ئامێری ورد بۆ پێوانەکردنی ئاستی رودانی هەر تێکچوونێك لەدەمارەکاندا هەیە پێش ئەوەی بەپشکنینی ئاسایی دەربکەوێت.

گۆڕینی خوونەریتە خراپەکان: پێشتر ئاماژەمان پێدا ئەو تێکچوونە ناوەکییەی لەرێکخستنی شەکرە لەلەشدا روویداوە لاناچێت، بەڵکو قابیلی چارەسەرکردن چاککردنەوەیەتی بەرەو باری سروشتی، چونکە ئەو تێکچوونە خێرا سەر هەڵدەداتەوە هەرکە نەخۆش لەشێوازی ئەو چارەسەرکردنە لایدا کە بۆی دیاریکراوە، یان یەکێك لەفاکتەرە کاریگەرەکان بۆ سەر شەکرەکەی روویدا وەك هەوکردن و شۆکە دەروونییەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا زۆر گرنگە نەخۆشیی شەکرە درك بەوە بکات کە پێویستە ژیانێکی تەندروستی مامناوەند بژی و ئەو چارەسەرەی کە بۆی دانراوە سەرکەوتوو نابێت ئەگەر لەسەر هەندێك خوونەریتی زیانبەخش رۆیشت، لەوانەش وەك:

1- **خوو نەریتی نانخواردن:** پێشتر جەختمان لەبایەخی پەیڕەوکردنی سیستمێکی خۆراکی دیاریکراو بۆ نەخۆشیی شەکرە، کرد بەو پێودانگەی سیستمی خۆراکی بناغەی یەکەمی چارەسەرکردنە، ئەوەشمان روونکردەوە ئەم سیستمە پشت بەدوو فاکتەر دەبەستێت:

- بڕی گەرمۆکەی گەرمی پێویست بۆ لەش بەبێ تێپەڕین لێی و زیادبوون.

- دابەشکردنی ئەو گەرمۆکانە بۆ پێنج ژەم بەشێوەیەك کە کۆئەندامەکانی لەش توانای وەرگرتنیانی هەبێت.

ئەستەمی ڕاستەقینە لەوەدایە نان خواردن بریتییە لەکۆمەڵێك خوونەریت لەگەڵ مرۆڤدا دروستبووە، نەخۆشیی شەکرەش کتوپڕ رووبەڕووی ئەو سیتسمە خۆراکییە نوێیە

دەبێتەوە لەکاتێکدا لەمنداڵییەوە لەسەر خوونەریتی نانخواردن لەڕووی بڕیان جۆریان ژمارەی ژەمەکانەوە ڕاهاتووەو لەگەڵیدا گونجاوە.

لەڕاستیدا زۆربەی زۆری ئەو کەسانەی تووشی شەکرە دەبن لەسەرەتادا، چونکە دەترسن لەگەڵ سەرهەڵدانی نیشانەکانی نەخۆشییەکەدا پەیڕەوی سیستمی خۆراکی گونجاو دەکەن، پاشان وردە وردە کە نیشانەکان ون دەبن لەیادی دەکەن و فەرامۆشی دەکەن و بۆ سەر سیتسمی خۆراکی خۆیان دەگەڕێنەوە، چونکە خوونەریتە کۆنەکانی نانخواردن رایاندەکێشێت و ناتوانن وازی لێبێنن، یان خۆیان سەرکێشی بەرامبەر دەنوێنن و نەخۆشییەکە لەبیر خۆیان دەبەنەوە وەك جۆرێك لەراکردن و رەتکردنەوە بۆی.

حەز دەکەین جەخت لەوە بکەینەوە کە زامنکردنی گۆڕینی خوونەریتی نانخواردن و بنەمای سەرەکی سەرکەوتنی ئەو نەریت گۆڕینی چێشتخانەیە نەك سەرخوانی نانخواردن و پێویستە کەیبانووی ماڵ (هاوسەر یان دایك) و بەتایبەتی ئەگەر خۆی نەخۆش بێت بڕوا بەو ڕاستییەی سەرەوە بکات، چونکە ئەستەمە بۆ زۆرێك لەو کەسانەی شەکرەیان هەیە تەنیا ئەو بڕو جۆرانە خۆراك بخۆن کە بۆیان دیاریکراوە لەکاتێکدا خۆراك لەهەموو رەنگ و جۆرێك لەبەردەمیاندا بێت. ڕاستییەکەی ئەوەیە چێشتخانە تەنیا بڕو جۆری ڕێگەپێدراو ئامادە بکات و هەموو جۆرە قەدەغەکراوەکان نەك تەنیا لەسەر خوانەکە دانەنێت بەڵکو نابێت لەماڵەکەشدا بێت.

لەوانەیە کارێکی گونجاو بێت بەتایبەتی لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا نەخۆش رابێت لەسەر بەتەنیا نانخواردن بەبێ بەشداریکردنی کەس لەگەڵیدا، تا لەو بڕو جۆرانە لانەدات کە بۆی دیاریکراوە. هەروەها کۆبوونەوەی ئەندامانی خێزان لەسەر خوانی نانخواردن ئارەزووی خواردن دەکاتەوە، لەکاتێکدا نانخواردن بەتەنیاو خواردنی بڕێکی دیاریکراو یارمەتی داخستنی ئارەزووی خواردن دەدات.

ئەو کەسانەش کـە لـەدەرەوەی مـاڵ زۆر دەمێننـەوە یـان کاردەکـەن وا باشـە ژەمـە خۆراکی کەم بکرن یان لەگەڵ خۆیاندا ببیـەن تـا لـەکاتی دیـاریکراودا نانەکـەیان بخۆن، چونکە لەوە خراپتر نییە نەخۆشیی شەکرە واز لەخواردنی ژەمی بەیانی و نیوەڕۆ بهێنێـت و دوانیوەڕۆ یان شەو ژەمێکی گەورەی پـڕ لەگەرمۆکـەیان زیـاتر بخـوات. هەنـدێك لـەو کەسانەی شەکرەیان هەیە ئەم کارە دەکەن بەخەیاڵی خۆیـان بەدرێـژایی رۆژەکـە بـەڕۆژوو بوون، درك بەوە ناکەن خواردنی تەنیا ژەمێکی گەورە دەبێتـە هـۆی بەرزبوونـەوەی زۆری رێژەی شەکر لەخوێنیانداو بەدۆزێکی گەورە لەئینسۆلین نـەبێت دانابـەزێت، یـان دەبێـت دۆزێکی گـەورەتر لـەو حەپانـە بخـۆن کـە شـەکرە دادەبـەزێنێت و لەوانەشـە ببێتـەهۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێنداو بۆ خـوار ئاسـتی سروشـتی و ببێتـەهۆی لەهۆشـچوون بەهۆی شەکرەوە. بەمەش ئاستی شەکر لەخوێنی نەخۆشدا لەنێوان زیادبوونێکی زۆر یـان دابەزینێکی نەخوازراودا، دەجولێت و لەمکاتەدا دیاریکردنی چارەسەر ئەستەم دەبێت.

2- **جگەرەکێشان:** رایەکان دەربارەی چارەسەرکردنی شەکرە ئەوەندە کۆك نـین هێنـدەی ئەوەی لەسەر پێداویـستی وازهێنـان لەجگەرەکێـشانی کـۆکن (هـەروەها رزگاربوونیـشی لەقەڵەوی)، چونکە وێـڕای کاریگـەری جـەختلێکراوی جگـەرە لەئێـستادا وەك روودانـی شێرپەنجەی سییەکان و نەخۆشیی کشانی سییەکان (ئەمفیزیما) و لەکارکـەوتنی فرمـانی، دەبێتـەهۆی تێکـچوونی خوێنبـەرەکان و گیرانییـان لەئەندامـە زیندووەکانـدا وەك دڵ و مێشك و قاچەکانیش. کاریگەری خراپی جگەرەکێشان بۆسەر خوێنبەرەکان لەو کەسـانەدا شەکرەیان هەیە بەدڵنیایی دوو هێندە دەبێت.

نەخۆشیی شـەکرە پێویـستە لەمەترسـییەکانی جگەرەکێـشان بـەئاگابێت و پێویـستە پزیشکەکەشی بەردەوام ئاگاداری بکاتەوە کەبەهۆی جگەرەکێشانەوە لەوانەیە تووشی چی ببێت و نابێت لەدووبارەکردنەوەی ئامۆژگارییەکانی بۆ نەخۆشەکەی بێزار بێت.

کەمکردنەوەی ژمارەی جگەرەکێشراوەکانیش سوودێکی ئەوتۆی نییە، چونکە هیچ کەسێك نازانێت خواردنی چەند جگەرە بۆ زیانە، هەروەها ئەو کەمکردنەوەیە بەردەوامیش نابێت و هەرزوو جگەرەکێش بۆ هەمان ڕێژەی بەرزی جگەرەکێشانی دەگەڕێتەوە کە لەسەری ڕاهاتووە. هەروەها هەموو هۆیەکانی دیکەی جگەرەکێشان لەزیانەکانیدا هەرووەك جگەرە وان.

لەبەر ئەمانە پێویستە نەخۆشیی شەکرە بەتەواوەتی واز لەجگەرەکێشان بهێنێت و لەوانەیە وەستاندنی کتوپڕو ڕاستەوخۆ زۆر لەشێوازی خۆخەریککردن و بەکاوەخۆ وازهێنان باشتر بێت.

3- **خواردنەوە کهولییەکان:** وەك سەلمێنراوە خواردنەوەی کهول کاریگەری ژەهراوی زیانمەندی بۆسەر هەندێك لەکۆئەندامەکانی لەش هەیەو لەسەرروو هەموویانەوە جگەرو مێشك و دەماری پەلەکان. هەرچەندە وزەیەکی گەرمی دروستدەکات، بەڵام ناڕواتە ناو میکانیزمی ماددە خۆراکییەکان لەناو خانەکاندا وەك ئەو وزەیەی کە لەخۆراك وەردەگیرێت. بەو مانایەی ئەگەر مرۆڤ بەتەنیا خواردنەوە کهولییەکانی خواردەوە وزەی گەرمی دروستدەکات، بەڵام شانەکانی لەش لەفرمانەکانیاندا ناتوانن بەکاریبهێنن.

ئەگەر لەگەڵ خواردندا خواردی ئەوا دەچێتە بڕی ئۆکساندن و سوتانی ماددە خۆراکییەکان بۆ دروستکردنی وزە لەبەر ئەوە هەڵدەگیرێت و دەبێتەهۆی قەڵەوی. هەروەها نەخۆشیی شەکرە ئەگەر لەدوای خواردنەوەی کهول خەیاڵی ڕۆیشت و کۆنترۆڵی ئەقڵی لەدەستدا، ئەوا هەستکردنی بەنیشانەکانی دابەزینی شەکر کەمدەبێتەوە و ئەمەش مەترسی هەیە، چونکە لەوانەیە تووشی لەهۆشچوون بەهۆی شەکرەوە ببێت بەبێئەوەی خێرا فریای خۆی بکەوێت و بەخواردنی پارچە شیرینیەك چارەسەری خۆی بکات، چونکە ئاگای لەخۆی نییە. لەبەرئەوە کارێکی خواستراو نییە نەخۆشیی شەکرە لەنەریتی

خواردنەوەی مادده کهولییەکان بەردەوام بێت، چونکە ئەو زیانەی لێوەی پەیدا دەبێت گومانی تێدا نییە بەتایبەتی ئەگەر بۆماوەیەکی دوورودرێژ بەردەوام بوو.

4- **گرژبوون و شەکەتبوونی دەروونی:** شۆکە دەروونییە توندەکان وەك لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست یان نزیك کاریگەریەکەی لەسەر دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە زانراوە، بەڵام ئەوەی وەك پێویست نەزانراوە کاریگەری گرژبوونی دەروونی و شەکەتبوونی دەروونی بەردەوام یان درێژخایەنە لەسەر نەخۆشیی شەکرە. لێرەدا پێویستە جەخت لەسەر ئەو پەیوەندییە باوەڕپێکراوە بکرێت کە لەنێوان کۆئەندامی هەناسەو کۆئەندامی رژێنە هۆرمۆنییەکاندا هەیە کە هەندێك لەدەردراوەکانی زیاددەکات و هەندێکی دیکەیان کەمدەبێت لەکاتی روودانی کارتێکردنە دەروونییە جیاوازەکان، لەو دەردراوانەش: هۆرمۆنەکانی دژ بەکاری ئینسۆلین وەك ئەدرینالین و کۆرتیزۆن. هەروەها کاریگەریشی بۆسەر کاری پەنکریاس خۆی هەیە لەڕێگەی کەمکردنەوەی دەردانی ئینسۆلین و زیادکردنی هۆرمۆنی دژ (گلوکاگۆن).

بەکورتی فاکتەرە دەروونییەکان کاریگەری گەورەیان بۆ زیادکردنی رێژەی شەکر لەخوێندا هەیە، کە لەڕاستیدا یەکێکە لەروخسارەکانی ئامادەکردنی کۆئەندامەکانی لەش لەبارە سروشتییەکاندا دژی ئەو هەڵوێستانەی کە پێویستیان بەچالاکی زیاتر هەیە وەك لەبارەکانی بەرگریکردن لەخود دژی مەترسییەك، زیادکردنی رێژەی شەکر واتا زیادبوونی وزە، بێگومان لەبارە سروشتییەکاندا شەکر ئەو وزە پێویستە دەستەبەر دەکات، بەڵام لەباری نەخۆشیی شەکرەدا، کۆئەندامەکانی لەش بەئاسانی بەرگەی ئەو زیادبوونە لەشەکردا ناگرن، ئەگەر بۆماوەیەکی کەمیش بەرگەی بگرێن بێگومان ناتوانێت بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەردەوام بەرگەی بگرێت، هەروەك لەباری هیلاکبوونی دەروونی بەردەوامدا وەك هەڵگرتنی خەمی زیادەو دڵەڕاوکێی زۆردا، روو دەدات. هەر کەسێکیش خەمێکی هەڵگرتبوو یان بەهۆکاری دڵەڕاوکێی زیادە تەنرابوو بەرامبەر بەکارەکەی یان

خێزانەکەی، هۆکارە یان بەهانەی تەواوی خۆی هەیەو هیچ کەس ناتوانێت وایلێبکات ئەو خەمانەی یان هۆکاری دڵەڕاوکێیەی بەرامبەر بەبەرسیارێتییەکانی یان هەر شتێکی دیکە هەیەتی، لەبیر بەرێتەوە ئەمە نەستەمە.

بەڵام دروست ئەوەیە مرۆڤ فێرببێت چۆن ماوەی حەوانەی زەینی بەخۆی ببەخشێت، لەو ماوە کورتانەدا خۆی بەهەندێك ئارەزوو کاری بچوکی دەستی یان شێوەی دیکە سەرقاڵ بکات و لەو گرژی و ناڕەحەتییە رزگاری ببێت. هەر لەبەر ئەمەشە ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بەشێوەیەك دروستکراون بارگەی کورتی پچڕپچڕ واتا بەیەك نەگەیەنرێت دروست دەکەن، چونکە ئەگەر وانەبێت ئامێرەکە دەسوتێت.

هەموو ئەو پیاوانەی لەکۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا بەرپرسیارێتی گەورەیان لەئەستۆیە بەتەواوەتی لەوە دڵنیان، لەبەر ئەوە ماوە ماوە بۆ راوکردنی ماسی یان ڕاهێنانی وەرزشی دەڕۆن، یان ئارەزووەکانیان وەك نیگارکێشان یان تەنانەت کاری دارتاشی و بینا دروستکردن دەکەن.

تەنانەت خەڵکانی ئاساییش بەئاگان پشووی کۆتایی هەفتەیان بەخۆشی بەسەربەرن، نەك لەبەرئەوەی حەزیان لێیەتی بەڵکو زیاتر لەبەرئەوەیە بەبایەخی حەوانەوە و خۆدورخستنەوە لەژیانی هاوچەرخ بەهەموو قورساییە دەروونییە جیاوازەکانیەوە ئاشنان و دەیانەوێت لەو گرژییە رزگاریان ببێت و ماوەی حەوانەی پێویست بەمێشکیان بدەن تا نەسوتێن.

هەموو نەخۆشییکی شەکرە وا پێویست دەکات فێر ببێت، چونکە زەینی لەهەموو ئەو بارودۆخانەی چواردەوری لەخەم و گرژی دەرباز دەکات و چەندە بتوانرێت بەماوەی حەوانەوەو خاوبوونەوەدا بڕوات، بەو شێوازو رێگەیەی کە خۆی حەزی لێدەکات و بتوانێت جێبەجێی بکات بارودۆخی چواردەوری هەر چۆنێك بێت.

وەرزش و نەخۆشیی شەکرە:

هیچ گیروگرفتێك لەهاندانی مندالآنی تەمەن بچوك بۆ وەرزشکردن نییە ئەگەر پێش تووشبوونیشیان بەنەخۆشیی شەکرە وەرزشیان نەکردبێت، بەمەرجێك پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە بکات، چونکە کۆنترۆلکردنی دۆزی ئینسۆلین لەکاتی ڕاهێنانی وەرزشی توندا کارێکی پێویستەو دەربازبوون لێی مەحاڵە. لێرەدا جێگەی ئاماژەدانە هەندێك لەپاڵەوانە وەرزشییە ناودارە نێودەوڵەتییەکان نەخۆشیی شەکرەیان هەبووەو نەخۆشییەکە ڕێگەی پێشکەوتن و سەرکەوتنی وەرزشی لێنەگرتوون. یەکێك لەپاڵەوانە دیارەکانی وەرزشی مەلەوانی میسر نەخۆشیی شەکرەی هەیەو تەندروستیشی زۆر باشە، بەلآم گرفتەکە تایبەتە بەکەسانی بەتەمەن بەتایبەتی ئەوانەی قەڵەون و پێشتر هیچ جۆرە وەرزشکێیان نەکردووە. لەبەرئەوە ئاساییە بۆ هەندێك جوڵەی وەك ڕۆیشتن و ڕاکردنی هێواش هان بدرێن لەگەڵ بەجێهێنانی هەندێك جوڵەی سوکی بازدان پێویستە مەڵبەندی تایبەتی بۆ ئەم کەسانە هەبێت هەرووەك لەدەرەوە هەیەو نرخەکانیشیان شیاو بێت.

دەرمان و حەپ:

ئەو کەسانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە بەتایبەتی بەتەمەنەکان ڕووبەڕووی بەکارهێنانی ژمارەیەك دەرمان و حەپ دەبنەوە بۆ چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشیی درێژخایەنی دیکە یان ئەو نەخۆشییانەی نیشانە دەرکەوتووەکانیان توندوتیژە.

هەندێك لەو دەرمانانە ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەرزدەکەنەوە وەك ئەوانەی هانی میزکردن دەدەن و هەندێك حەپی پەستانی خوێن و سنگەکوژێ و حەپی دژەسکپڕبوون. هەندێك دەرمانی دیکە هەن نیشانەکانی دابەزینی شەکر دەشارنەوە کە ئەگەر ئەمە ڕوویدات مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆش دروستدەکات.

گرنگە نەخشەی دەرمانی نەخۆش یەکگرتوو بێت و لەلای ئەو پزیشکە ئاشـکراو روون بێت کە دەستەکات بەچاودێریکردنی چارەسـەرکردنی ئـەو نەخۆشـە و ئاگـای لەهـەموو دەرمانـەکان بێـت کـە جـۆرە یـەکگرتنێك لەنێوانیانـدا هـەبێت ئەگـەر یـەکێکیان دژی نەخۆشیی شەکرە بوو بیگۆڕێت.

هاوسەرێتی:

بابـەتی هاوسـەرێتی کۆمـەڵێك پرسـیار لـەلای نەخۆشـیی شـەکرە دەوروژێنێـت، گرنگترینیان ئەوەیە چۆن شەکرە کار دەکاتە سەر:

1- **هێزو توانای سێکسی:** نەخۆشیی شـەکرە کارناکاتـە سـەر ژنـان لـەم ڕووەوە، زۆربـەی پیاوانیش کە بەڕێکوپێکی چارەسەر وەردەگرن. تووشی هیچ جۆرە لاوازبوونێکی سێکسی نابن، لەواقیعدا تەنیا ژمارەیەکی کـەم لـەپیاوان 25٪، ئەوانـەی لەناوەنـدی تەمەنـدان بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە تووشی لاواز بوونی سێکسی دەبن. ئـەم لاوازبوونـەش مـەرج نییە بەتوندی نەخۆشییەکەو کۆنترۆلکردنییـەوە پەیوەسـت بێـت، واتـا چارەسـەرکردنی نەخۆشیی شەکرە ناتوانێـت بەباشـی لاوازبـوونی سێکـسی بوەسـتێنێت، ئـەم نەخۆشـانە پێویستییان بەبـەکارهێنانی هەنـدێك هـۆی تایبـەتی هەیـە کـە سـەرکەوتنی گـەورەیان بەدەستهێناوە.

ئەو کەسەی بەتەمای هاوسەرێتییە دروست نییە لەخۆیەوە بڵێـت ئـەو ڕوودەدات یـان روونادات، بەهەرحاڵ بێت ئەو بارە لەلای ژمارەیەکی کـەمی نەخۆشـیی شـەکرە لـەدوای چەند ساڵێك ڕوودەدات، چـونکە ترسـی دەروونـی و گومـان خۆیـان شکـستی سێکـسی دروستدەکەن، ئەو کەسەی نەخۆشیی شەکرەی هەیە و کەوتۆتە نێوان فـشاری خەمـەکانی ژیانەوە کە لەدوای هاوسـەرێتی کردن کەڵەکە بوون لەگەڵ ئـەو پروپاگەندانـەی گـوێی لـی دەبێت دەربارەی لاوازبوونی سێکـسی ئەمانـەو وایلێدەکـەن ببێتـە نێـچیری دڵـەڕاوکێی

دەروونی کە لەکەسانی دیکە زیاتر کاری تێدەکەن لەڕووی تووشبوون بەلاوازبوونی سێکسیەوە.

2- **توانای وەچەخستنەوە:** هیچ بەڵگەیەکی زانراوە دەبارەی کاریگەری نەخۆشیی شەکرە بۆ سەر توانای وەچەخستنەوە لەپیاو یان ژندا نییە لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە، چونکە توانای وەچەخستنەوە لەهیچ کامێکیاندا بەشەکرە کاریگەر نابێت.

3- **گواستنەوەی نەخۆشیی شەکرە بۆ منداڵ:** بەشێوەیەکی سادە فاکتەرە بۆماوەییەکان لەهەردوو جۆرەکەی شەکرەدا جیاوازە، ئەوەش لەڕووی بۆماوەو دەگوێزرێتەوە جیاوازە لەنێوانیاندا. لەهەردوو جۆرەکەدا دەبێت کارلێکردن لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییەکاندا ڕوودەدات. لەهەر بارێکدا بێت ڕێژەی ئەو منداڵانەی ئەگەر گواستنەوەی نەخۆشیی شەکرە لەباوانیانەوە لێدەکرێت، کەمە تەنانەت ئەگەر هەدوو باوانیش نەخۆشیی شەکرەیان هەبوو. لەهەمان کاتدا هیچ هۆکارێك بۆ دیاریکردنی ئەم ڕێژەیە نییە، یان دیاریکردنی ئایا ڕوودەدات یان نا بۆ کام منداڵانە دەگوێزرێتەوە.

بەکورتی، هاوسەرێتی لەکارە پێویستییەکانی ژیانەو بۆ نەخۆشیی شەکرە زۆر پێویستە کە پێویستی بەپاڵپشتکردنی دەروونییە و نابێت بیر لەکاریگەری نەخۆشییەکە بۆ سەر هێزی سێکسی یان گواستنەوەی بۆ وەچەکان بکرێت، چونکە ئەو ئەگەرانە حەتمی نین بۆ هەر نەخۆشییکی شەکرە و لەبەرئەوە ناتوانرێت ئەوە دیاری بکرێت کێ تووشی دەبێت و پێویستە لایەنی گەشبینی لەژیاندا بگیرێتەبەر و هەر ئەمەشە دەبێتە پاڵپشتی زۆربەی حاڵەتەکانی نەخۆشیی شەکرە تاکو ژیانییان بەردەوام بێت، لەجیاتی ئەو ڕەشبینییەی کە لەسەر چەندەها ئەگەری سنوردار دروست بووەو ناتوانرێت پێشتر دیاری بکرێت چی ڕوو دەدات.

پەراوێزەكان:

- سەركەوتووترین شێوەكانی چاودێریكردنی پزیشكی نەخۆشیی شەكرە لەو مەڵبەندە گشتیانە بەڕێوە دەچێت كە هەموو پشكنینێكی پێویستی لێ ئەنجام دەدرێت. لەم جۆرە مەڵبەندانە تا ئێستا لەوڵاتی ئێمە دەگمەنە. ئەلتەرناتیڤەكەی هەڵبژاردنی پزیشكێكی پسپۆڕە كە باكگراوندێكی تەواوی دەبارەی كۆئەندامە جیاوازەكانی لەش هەبێت، چونكە نەخۆشیی شەكرە كار دەكاتە سەر زۆربەیان. هەروەها متمانە هێنانی نەخۆش بەدڵسۆزی پزیشكەكەی زۆر پێویستە.

- باسكردنی سیستمی خۆراكی بۆ نەخۆش و قەناعەت پێكردنی سودێكی نییە ئەگەر نەخۆش درك بەوە نەكات ئەمە پێویست بەگۆڕانی خوونەریتی خۆراكی دەكات و ئەو لەدووڕییانێكدا وەستاوە، واتا پێویستە لەسەری پێچەوانەی ئەو ڕێگەیە بگرێت كە پێشتر لەسەری ڕۆیشتووەو ڕاهاتووە، هەروەها پێویستە نەخۆش درك بەوە بكات ئەمە پێویستی بەدان بەخۆداگرتنی دوورودرێژو نەخشە دارشتن و ئیرادە هەیە. هەروەها قەناعەت بەوە بكات ئەم سیستمە خۆراكییە بۆ هەموو كەسێك دروستە تەنانەت بۆ كەسانی ساغیش كە شەكرەیان نەبێت و لەڕاستیدا ئەو سیستمی خۆراكی خراپ بۆ كەسانی سروشتیش ڕەتدەكاتەوەو دەیەوێت بۆ سیستمێكی خۆراكی تەندروست بگۆڕێت كە بۆ هەموو كەسێك بشێت.

بەندی حەوتەم

پرسیار و وەلآم لەسەر نەخۆشیی شەکرە

پرسیار و وەڵام لەسەر نەخۆشیی شەکرە

ئاستی سروشتی شەکر لەخوێندا چەندە؟

- هیچ ژمارەیەکی جێگیر یان تەنیا ژمارەیەك بۆ ئاستی شەکر لەخوێندا نییە، چونکە شەکری خوێن لەدوای نانخواردن و لەکاتی رۆژوودا و لەکاتی هەڵچوونەکاندا بەرزدەبێتەوەو نزمدەبێتەوە.

لەکاتی رۆژوودا و لەدوای دوو سەعات لەنانخواردن ئاستی شەکر لەنێوان 80-120 ملگم دایە لەهەر 100سم^3 سێجادا. بەڵام ئەم ژمارانە لەگەڵ چوون بەتەمەندا بەرز دەبنەوە دەتوانرێت 180 بەژمارەیەکی سروشتی دابنرێت لەدوای تەمەنی حەفتا ساڵیەوە.

هەروەها ئەم ژمارانە لەهەندێك حاڵەتی وەك گرژبوونی دەروونی و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا بەرزبینەوە.

ئەو دەرمانە چین کە دەبنەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا؟

- زۆر دەرمان هەن کە ئاستی شەکر لەخوێندا بەرزدەکەنەوە، بەڵام ئەو دەرمانانەی کە کاریگەرییەکی ئاشکرایان هەیە وەك ئەو ئەو حەپانەی یارمەتی نەخۆش دەدەن بۆ میزکردن (میزپێکەرەکان) و هەروەها دەرمانی کۆرتیزۆن.

پێویستە ئاماژە بەوە بدەین (میز پێکەرەکان) بۆ دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن بەکاردێت بەشێوەیەکی تەنیا یان هەندێك دەرمانی لەگەڵ هەندێك دەرمانی دیکەدان کە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن بەکاردێن.

لەو حاڵەتانەدا کە ئاستی شەکری خوێن بەئاسانی کۆنترۆڵ ناکرێت پێویستە تەماشای سەرجەم ئەو دەرمانانە بکرێنەوە کە نەخۆش دەیانخوات و بەووردی پێکهاتەی ئەو دەرمانانە ئاشکرا بکرێن بۆ زانینی ئەگەری بوونی هەر دژایەتییەك لەنێوان ئەم دەرمانانە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا.

بەدەر لەو دەرمانانەی ئاسایی بۆ دابەزاندنی ئاستی شەکرە بەکاردێن ئایا هیچ دەرمانی دیکە هەیە شەکری خوێن دابەزێنێت؟

- هەندێك دەرمان هەن کە یەکێك لەکاریگەرییە لاوەکیەکانیان دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێنە لەم دەرمانانە کە زۆر بەکاردێن وەك (ئیسپرین و ئەمینوفیللین)ە کە لەچارەسەرکردنی بەرهەنگیدا (رەبۆ) بەکاردێن.

ئایا نەخۆشیی شەکرە بەتەواوەتی چارەسەر دەکرێت؟

- نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 2 کە ئینسۆلین دەردەدرێت لەوانەیە بەتەواوەتی لەناوبچێت و نەمێنێت و ئاستی شەکر لەخوێندا بۆ ئاستی سروشتی بگەڕێتەوە ئەگەر چارەسەر کرا بەتایبەتی لەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکاندا.

لەوانەشە بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەشاراوەیی بمێنێتەوە بەو مەرجەی نەخۆش بەووردی پارێزگاری لەچارەسەرکردنەکەی بکات.

بەڵام پێویستە ئەوەمان لەیاد نەچێت لەوانەیە نەخۆشیی شەکرە دوبارە دەربکەوێتەوە ئەگەر نەخۆش چارەسەرکردنی خۆی فەرامۆش کرد، یان لەو حاڵەتانەدا کە ڕووبەڕووی هەندێك فاکتەری هیلاککەر دەبێتەوە وەك هەوکردن یان شۆکە دەروونیەکان.

هەرچی نەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 1-ە لەدوای ماوەیەکی کەم لەدەرکەوتنی نیشانەکانی لەوانەیە لەگەڵ چارەسەرکردندا بۆ ماوەیەکی کورت ون ببێت ئەمەش لەو حاڵەتەدا کە بەشێك لەو خانانەی کە ئینسولین دەردەدەن هێشتا توانای کارکردنیان ماوە (ئەم ماوەیە پێی دەوترێت مانگی هەنگوینی)، دوای ئەم ماوەیە سەر لەنوێ نیشانەکان دەردەکەونەوەو ون نابن، ئەمەش لەو کاتەدا کە بەتەواوەتی ئەو خانانە نامێنن کە ئینسولین دەردەدەن.

بۆماوە پەیوەندی چییە بەنەخۆشیی شەکرەوە؟

- بۆماوە فاکتەرێکی سەرەکییە لەڕوودانی نەخۆشیی شەکرە، بەڵام نەخۆشیی شەکرە وەك نەخۆشییە بۆماوەییە باوەکانی دیکە نییە کە منداڵ لەباوانەوە بەشێك لەماددەی بۆماوەی تێکچوو یان خراپ وەربگرێت وراستەوخۆ ببێتەهۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە، لەنەخۆشیی شەکرەدا ئەوەی منداڵ لەباوانەوە وەریدەگرێت ئامادەباشی یان توانایە بۆڕوودانی یان توشبونی نەخۆشیی شەکرە نەك ڕاستەوخۆ نەخۆشییەکە خۆی، واتە واپێویست دەکات فاکتەرێکی دەرەکی هەبێت و ببێتە ناوەندی کارلێکردن و دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. هەروەها ئامادەباشی بۆماوەیی بەپێی جۆری نەخۆشیی شەکرەکە دەگۆڕێت، لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا کە تووشی منداڵان دەبێت ئامادەباشی

بۆماوەیی بەندە بەفاکتەرێکەوە کە پێی دەوترێت "جۆری شانە" کـە، بـەلآم لەنەخۆشـیی شەکرەی ژمارە 2-دا تا ئێستا سروشتی ئامادەباشی بۆماوەیی نادیارە.

ئـەوەش کەئاشـکرای دەکـات ئـەوەی بـۆ منـداڵ دەگوازرێتـەوە ئامادەباشـییە بۆتوشبوون بەنەخۆشیی شەکرە نەك شەکرە خۆی بریتییە لەو ژمارانـەی تێبـینی دەکـەین لەئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 2:

- تەنیا ژمارەیەکی کەم لەحاڵەتەکان 12-15٪ ئەوانەن کە لەهەمان خێزانـدا روودەدەن و زۆری حاڵەتەکان 85-88٪ وەك حاڵەتی جیاجیا روودەدەن.

تەنانەت لەو حاڵەتانەشدا کە هەردوو باوان تووشـی شـەکرە بـوون، ئەگـەری دەرکـەوتنی شەکرە لەمنداڵەکانیاندا لە10-20٪ تێپەڕنابێت وئەم ڕێژەیە بۆ 5٪ دادەبەزێت ئەگـەر تەنیا یەکێك لەباوان تووشی شەکرە بووبوو. ئەوکەسەی تووشی شـەکرە بـووە دەتوانێـت هاوسەرێتی بکات؟ هەروەها کاریگەری نەخۆشیی شەکرە بۆسەر هاوسەرێتی چییە؟

- نەخۆشیی شەکرە هیچ کاریگەرییەکی بۆسـەر توانـای پیتـێن و منـداڵبوون لەهەریـەك لەژن و پیاودا نییەو نەخۆشییی شەکرە وەك هەرکەسێکی ئاساییە لەمبارەیەوە.

- لەرووی توانای سێکسییەوە، زۆربەی توشـبووان بەشـەکرە لەپیاوانـدا دووچـاری هـیچ کاریگەرییەك نابن ئەگـەر بـەووردی پـەیڕەوی چارەسـەرەکانیان کـردو کـۆنترۆڵی ئاسـتی شەکرەیان لەخوێنیاندا کرد، بەلآم ڕێژەیەکی کـەم لەتووشـبووان تووشـی لاوازی سێکـسی دەبن و دەکرێت بەبەکارهێنانی هۆیە نوێیەکانی چارەسەرکردن یارمەتییان بدرێت.

لەبەرئەوە ئەو گەنجەی تووشی شەکرە بووە ئاسایی دەتوانێت ژن بهێنێـت بەومەرجـەی بەووردی پەیڕەوی چارەسەرەکانی بکات، هەروەها نابێت ئـەوەی لەمبارەیـەوە گـوێی لـێ دەبێت لەرووی دەروونییەووە کـاری تـێ بکـات، چـونکە زۆربـەی ئـەو شـتانەی دەوتـرێن

زیادەڕۆیی تیادا دەکرێت و بەندە بەفەرامۆشکردنی چارەسەرەوە لەلایەن نەخۆشەکە خۆیەوە.

کاری ئینسۆلین لەناو لەشدا چییە؟

- ئینسۆلین هۆرمۆنی سەرەکییە کە هانی شەکری گلوکۆز دەدات لەناو خانەکاندا بسوتێت و وزەی پێویست بۆ ژیان دروست بکات، هەروەها هانی شەکری گلوکۆز دەدات بۆ هەڵگرتن لەناو خانەکانی جگەرو ماسولکەکاندا لەشێوەی نیشاستەی ئاژەڵیدا، هەروەها لەناو چەورییە خانەدا لەشێوەی چەوریدا ئەویش بۆ بەکارهێنانیان لەکاتی کەمی خۆراکدا.

- لەهەردوو حاڵەتەکەدا، (سوتان و هەڵگرتن) بەڕێژەیەکی زۆر شەکر لەخوێن کێش دەکرێت و دەبێتەهۆی دابەزاندنی، ئەوەی هاوسەنگی ئەم دابەزاندنە دەکات لەحاڵەتی ئاساییدا ئەو دژە هۆرمۆنانەن کە کاردەکەن بۆ زیادکردنی شەکر تا ئاستی شەکر لەخوێندا بەهاوسەنگی بێنێتەوە.

بۆچوونێك هەیە یان باوە پێی وایە ئەوکەسەی ئینسۆلین وەك چارەسەر بەکاردەهێنت لەدواییدا ناتوانێت دەستبەرداری ببێت لەبەرئەوە زۆر نەخۆش بەرهەڵستی بەکارهێنانی ئینسۆلین دەکەن، ئەم بۆچوونە تاچەند راستە؟

- ئەگەر مەبەست لەوە بێت کە بەکارهێنانی ئینسۆلین دەبێتەهۆی پشتبەستن پێی، ئەوا ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە، بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە زۆرێك لەنەخۆشەکانی شەکرە واپێویست دەکات لەماوەیەکی زەمەنی دیاریکراودا ئینسۆلین بەکاربهێنن وەك لەکاتی روودانی هەوکردن یان لەکاتی دووگیانیدا، لەدوای ماوەی چارەسەرکردن نەخۆش وازدەهێنێت لەبەکارهێنانی ئینسۆلین و دەگەڕێتەوە سەر چارەسەرەکەی خۆی. هۆکاری ئەم حاڵەتەش یان لێکدانەوە بۆ حاڵەتەکە ئەوەیە کاتێك نەخۆش ناچاردەبێت ئینسۆلین

بخوات کە ئەو ئینسۆلینەی لەناوەوە پەنکریاس دەری دەدات بەتەواوەتی لەلەشدا نەماوە و لەم بارەشدا پێویستە قەرەبووی ئەو ئینسۆلینە لەدەرەوە بکرێتەوە.

زیانەکانی بەکارهێنانی ئینسۆلین وەك چارەسەر، چییە؟

پێویستە ئامـاژە بـەوە بـدەین ئینسـۆلین ئـەو هۆرمۆنەیـە کـە پـەنکریاس لەحاڵەتـە سروشتیەکاندا دەریدەدات وەك ڕێکخـەرێکی سـەرەکی بۆجووڵـەی شـەکر لـەناو لەشـدا. لەبەرئەوە بەکارهێنانی ئینسۆلین وەك چارەسەر وەك وەرگرتنی ماددەیەك وایـە کـە لـەش لەدەستی چووە، خواردنی ئینسۆلین بەدۆزی ڕێکوپێك و دیاریکراو هـیچ زیانێـك بەلـەش ناگەیەنێت، بەڵام هەندێجار ئەو ئینسۆلینەی کەلەپەنکریاسـی مانگـاوە ئامادەدەکرێـت لەوانەیە کاریگەری لاوەکی دروست بکات. بەڵام ئەو مەترسییەی کـە هەمیـشە ئەگـەری ڕوودانی هەیە ڕوودانی لەهۆشچوونە بەهۆی کەمی شەکرەوە کاتێك بڕی ئینسۆلین لەبەشی پێویستی لەش زیاتر دەبێت، یان لەگـەڵ کـاتی نـانخواردن و کۆشـشکردنی جەسـتەییەوە ڕێکنەخراوە.

کاریگەرییە شوێنگەیی یان ناوچەییەکانی ئینسۆلین چین؟

- ئـەم کاریگەرییانـە لای هەنـدێك نـەخۆش ڕوودەدەن لـەو شـوێنەی کـە دەرزی ئینسۆلینەکەیان لێدەدرێت (ئەو ئینسۆلینەی کە لەمانگا دەردەهێنرێت) ئـەویش بـەهۆی ئەو ماددانەوە ڕوودەدات کە پێوەی نوساون، ئەم کاریگەرییانە لەجۆرە نوێیە خاوێنـەکانی ئینسۆلیندا ڕوونـادەن. ئـەم کاریگەریـانـە کاتێـك ڕوودەدەن سـووربوونەوەو هەڵئاوسـان لەدەوروپـشتی شـوێنی دەرزییەکـە دروسـت دەبێـت بـەهۆی هەسـتیاریێتی شـانەکانەوە، لەهەندێك حاڵەتی دەگمەنیشدا هەستیاریێتی لەبەشی جیاجیای پێستدا ڕوودەدات.

لەو کاریگەرییانەی لەئێستادا بەدەگمەن ڕوودەدەن پوکانەوەی ناوچەی دەرزییەکە یـان هەڵئاوسانی شانەی دەوروپشتی ئەو شوێنە.

نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکر لەرێژەی سروشتی؟

- ئاستی شەکر لەرێژەی سروشتی خۆی زیاتر دادەبەزێت کاتێك دۆزی ئینسۆلینی وەرگیراو یان ئەو حەپانەی بۆدابەزاندنی رێژەی شەکر بەکاردەهێنرێن لەبری پێویست زیاتر بوون، نیشانەکانیش یان بەشێوەیەکی توندوتیژ دەردەکەون یان وردە وردە بەرەو توندی دەرۆن:

1- نیشانە توندوتیژەکان کە زیاتر باون لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا روودەدەن، بەلەدەستدانی توانای مرۆڤ بۆ وردبوونەوەو پەرت بوونی بەئاگایی و وەرنەگرتنی ئەوەی لەچواردەوری نەخۆش روودەدات، دەست پێ دەکات، ئەم نیشانانە هاوکات دەبن لەگەڵ روودانی لەرزەیەك لەدەستداو ئارەقکردنەوەیەکی ساردو دڵەکوتێ.

ئەگەر نەخۆش خۆی درك بەم حاڵەتەی نەکات و خێرا ماددەیەکی شیرینی نەخوات ئەوا بەدوای ئەم نیشانانەدا نەخۆش لەهۆش خۆی دەچێت، ماوەی نێوان دەرکەوتنی نیشانەکان و روودانی لەهۆشخۆچوون بەندە بەدۆزی ئینسۆلین یان ئەوحەپانەی نەخۆش بەکاریهێناون و هەروەها ئایا نەخۆش خواردنی پێویستی خواردووە یان نا.

هەروەها تێبینی دەکرێت نەخۆش ئەگەر یەکێك لەجۆرەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێنی خواردبێت ئەوا هەست بەنیشانە سەرەتاییەکانی دابەزاندنی ئاستی شەکر ناکات.

2- ئەو نیشانانەی وردە وردە دەردەکەون، بەتایبەتی تووشی کەسانی بەتەمەن دەبێت ئەو حەپانەی دابەزاندنی شەکرە بەکاردەهێنن کەکاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە، نیشانەکانیش بەسەریەشەو پشێوی ئەقڵی و دەروونی و ورێنەو لەدەستدانی هەستکردن بەشوێن و کات دەست پێدەکات هەروەها هەڵچوونی خێراو شڵەژانی لەگەڵدا دەبێت.

جیاوازی چییە لەنێوان ئەو حەپانەی رێژەی شەکر دادەبەزێنن لەگەڵ ئینسۆلیندا؟

- ئینسۆلین ئەو هۆرمۆنە سروشتییەیە کە راستەوخۆ لەسەر خانەی شانەکان کاردەکات، بەڵام حەپەکانی ڕێژەی شەکر دادەبەزێنن لەپێکهاتەکانی سەلفا دەرهێنراون کە لەبناغەدا ئەوانیش بەهۆی ئینسۆلینەوە کاردەکەن، بەڵام بەڕێگەی ناراستەوخۆ، ئەویش لەڕێگەی ئاگادارکردنەوەی پەنکریاسەوە بۆ دەرپەڕاندنی ئەو ئینسۆلینەی کە هەڵیگرتووە.

بێگومان ئەم حەپانە بێسود دەبن ئەگەر ئەو خانانەی پەنکریاس کە ئینسۆلین دروست دەکەن تێکچووبوون، هەرووەك لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا روودەدات، یان ئینسۆلینی هەڵگیراو لەپەنکریاسدا تەواو بووە وەك لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا روودەدات، هەروەها ئەم حەپانە کاریش دەکەنە سەر کارکردنی زیادکردنی بڕی ئینسۆلین لەشانەکاندا.

هەروەها جۆرێکی دیکە لەحەپی دابەزاندنی ڕێژەی شەکر هەیە کەبریتی یە لەماددەی میتفورمین (گلوکوفاج) کە ڕێگەی کارکردنی جیاوازە لەو حەپانەی لەپێکهاتەکانی سەلفادر دەردەهێنرێن، چونکە لەبناغەدا کار لەسەر شانەکان دەکات و کارناکات بۆ ئاگادارکردنەوەی پەنکریاس بۆ دەردانی ئینسۆلین.

ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی شەکر دادەبەزێنن بۆ ماوەی درێژخایەن، زیانی هەیە؟

- هیچ زیانێکی ئەوتۆ نەزانراوە تەنیا دەرکەوتنی هەندێك هەستیارێتی لەسەر پێست ئەویش لەلای ژمارەیەکی زۆر کەم لەتووشبووان بەشەکرە لەسەرەتای بەکارهێنانیانەوە بۆئەم حەپانەو هەر کەوازیان لەبەکارهێنانی هێنا هەستیارێتییەکەش نامێنێت.

تاچەند چارەسەرکردن لەڕێی حەپەکانی دابەزاندنی شەکرەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت؟

- چارەسەرکردن لەڕێی ئەم حەپانەوە دەشێت سەرکەوتنێکی تەواو بەدەست بێنێت بەو مەرجەی نەخۆش بەسیستمی خۆراکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە، پابەندبێت، هەروەها هەڵبژاردنی جۆرو دۆزی گونجاو لەو حەپانە بەپێی پلەی نەخۆشییەکە، بەڵام

پێویستە ئاماژە بەوەش بدەین هەندێك لەم حەپانە کاتێك نەخۆش بۆماوەی چەند ساڵێك بەکاریاندەهێنێت کارایی خۆیان لەدەستدەدەن، لەمبارەدا پێویستە نەخۆش وازیان لێبهێنێت و لەجیاتی ئەوان ئینسۆلین بەکاربهێنێت.

ئایا قەڵەوی پەیوەندی بەشەکرەوە چییە؟

- پەیوەندییەکی بڕواپێکراو لەنێوان قەڵەوی و نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا هەیە کە لەچارەسەرکردندا پشت بەئینسۆلین نابەستێت، لەرووی پراکتیکیەوە تێبینی دەکرێت زۆربەی ئەو نەخۆشانەی تووشی ئەم جۆرەی نەخۆشیی شەکرە بوون کەسانی قەڵەون و بەدەست کێش زۆرییەوە دەناڵێنن. هەروەها تێبینی دەکرێت دابەزینی کێشی لەش لەم نەخۆشانەدا بەتایبەتی لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا دەبێتەهۆی دابەزاندنی ئاستی شەکر لەخوێندا بەپلەیەکی زۆر، بەڵکو ونبوونی نیشانەکانی شەکرە بەتەواوەتی و گەڕانەوەی ڕێژەی شەکر بۆ ئاستی سروشتی خۆی. لەبەرئەوە رزگاربوون لەقەڵەوی و گەڕانەوە بۆ کێشی سروشتی لەش لەفاکتەرە سەرەکیەکانی چارەسەرکردنن.

هیچ کەسێك وردەکاری ئەو رۆڵە نازانێت کە قەڵەوی لەتووشبوون بەشەکرەدا دەیگێڕێت، بەڵام ئێستا ئەوە زانراوە قەڵەوی دەبێتەهۆی لەدەستدانی زۆرێك لەکارایی ئەو ئینسۆلینە سروشتیەی کە ژمارەیەك لەشانەکان دەریدەدەن (واتە دەبێتەهۆی روودانی ئەوەی پێی دەوترێت بەرهەڵستیکردنی کاری ئینسۆلین) لەبەرئەوە ڕێژەی ئینسۆلین لەخوێندا بەرزدەبێتەوە، لەبەرئەوەی کاریگەری ئینسۆلین لەسەر چەوریە خانەکان دەمێنێتەوە (واتە بەرهەڵستی کردنی ئینسۆلین تیادا روونادات) بەمەش لەش زیاتر دەبێت بەچەوری و بەرهەڵستیکردنی کاری ئینسۆلین لەشانەکانی دیکەدا زیاددەبێت تا دەگاتە ئاستی جیاکراوە، بەمەش تێکچوون لەجوڵەی شەکردا روودەدات و نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەون و لەش دەستدەکات بەلەدەستدانی کێشی بەهۆی دەرکەوتنی دژە هۆرمۆنە دەردراوەکان.

کاریگەری شەکرە چییە بۆ سەر ددانەکان؟

- زۆرجار زیادبوونی شەکر لەخوێندا بەهۆی گـۆڕانی شـانەکانی دەوروبـەری رەگـی دان و لەدەستدانی توندوتۆڵیان ددان تووشی لەقین دەبێت، بەڵام هەرکە رێژەی شەکرەکە کۆنترۆڵ کرا ددانەکان بۆ باری سروشتی خۆیان دەگەڕێنەوە، بـەڵام کاتێـک بەشـێوەیەکی بـەردەوام چارەسەرکردن فەرامۆش دەکرێت پووك تێکدەچێت و هەودەکات و جۆرێك لەگیرفانـە کـێم لەدەوروپشتی دانەکان درووستدەبن، بەهەڵکێشانی ددانەکە کۆتایی دێت لەو نەخۆشـانەدا کە چارەسەرکردن پشتگوێ دەخەن، هەروەها پێویـستە نـەخۆش تـەنیا بەچارەسـەرکردنی شەکرەوە پابەند نەبێت بەڵکو زۆر پێویستە بەردەوام بایەخ بەپاك و خـاوێنی و دەم و ددان و پووکی بدات و چارەسەری هەر هەوکردنێك بکات تەنانەت ئەگەر زۆر سادەو بـچوکیش بوون.

بۆچی هەوکردنی وەك دومەڵ لەو کەسانەدا بەئاسانی روودەدات کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە؟

- هەوکردنی میکرۆبی لەتووشبووان بەنەخۆشیی شەکرە بەئاسانی روودەدات ئەویش لـەو حاڵەتانەدا کە نەخۆش چارەسەرکردنی خۆشی پشتگوێ دەخـات یـان لـەکاتی بـەرزبوونی رێژەی شەکر لەخوێندا بەهۆی کاریگەری کۆئەندامـەکانی بـەرگری و لاوازی توانایـان بـۆ بەرگریکردن بەتایبەتی ئەو خانانەی کە میکرۆبـەکان هەڵدەلوشـن. هـەروەها زیـادبوونی پەیتی (چڕی) شەکر لەخانەکاندا ئەویش فاکتەرێکی یاریدەدەرە بۆ روونی هەوکردنەکان.

کاریگەری شەکر چییە بۆ سەر گورچیلە؟

- کاریگەری نەخۆشیی شەکرە بۆ سـەر گورچـیلە بـەگرنگترین ماکـەکانی نەخۆشـییەکە دادەنرێت، چونکە گورچیلەکان لەئەندامە زیندووە پێویستەکانن بۆ مانـەوەی ژیـان. ئـەم کاریگەرییە وێنەی جیاواز لەخۆدەگرێت کە لەهەموویان بـاوتر زیـادبوونی توانایـەتی بـۆ تووشبوون بەهەوکردن لەرێڕەوی میـزدا هـەر لەناوچـەی حـەوزی گورچـیلەوە تـا دەگاتـە

میزەڵدان، بەڵام نەخۆشیی شەکرە لەهەندێك حاڵەتدا کاریگەریەکی راستەوخۆی هەیە بۆ سەر خاوێنکردنەوەی خوێن لەناو شانەکانی گورچیلە خۆیدا. ئەم کاریگەرییە سەرەتا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی پرۆتین لەمیزدا ئەویش لەئەنجامی ئەو زیانانەوە کە لەکۆئەندامی خاوێنکردنەوەی خوێندا روودەدات و هەروەها لەدەستدانی توانای رێگەگرتنی دزەکردنی پرۆتین لەخوێنەوە بۆ میز. بەتێپەڕبوونی کاتێکی زۆر ئەم قەبارەی زیانە گەورە دەبێت و دەبێتەهۆی دزەکردنی بڕی زیاتری پرۆتین بۆ ناو میز و روودانی هەڵئاوسان لەشانەکاندا بەهۆی کۆبوونەوەی شلەکان تیایدا (وەك هەڵئاوسانی پێڵوی چاو لەبەیانیاندا و پاشان دەوروپشتی پێیەکان)، ئەم حاڵەتە لەدوای تێپەڕبوونی چەندساڵێك بەکار وەستانی فەرمانی گورچیلە لەنەخۆشدا کۆتایی دێت و هەروەها رێژەی یوریاو کریاتنین لەخوێندا بەرزدەبنەوە. ئەو کەسانەی بەزۆری تووشی ئەم زیانە دەبن تووشبووانن بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1، هەروەها لەزۆربەی حاڵەتەکاندا روودانی گۆڕران لەمولولە خوێنەکانی بنکی چاو هاوکات دەبێت لەگەڵ ئەو زیانەی لەگورچیلەکاندا روودەدات.

کاریگەری شەکرە چییە بۆ سەر دووگیانی؟

- دووگیانی دەبێتەهۆی بەرزبونەوەی ئاستی شەکر بەتایبەتی لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانیدا، لەهەندێك حاڵەتیشدا ئاستی شەکر بۆ یەکەمجار لەوانەیە لەژندا لەکاتی دووگیانیدا دەربکەوێت کە (مەرج نییە ئەم حاڵەتە لەیەکەم سکدا رووبدات، بەڵکو لەوانەیە لەسکەکانی داهاتوودا دەربکەوێت). کاریگەی بەرزبوونەوەی شەکریش بۆ سەر کۆرپەلە زۆر مەترسیدارەو لەوانەیە ببێتەهۆی گەورەبوونی قەبارەی کۆرپەلە یان روودانی تێکچوون تیایدا و هەروەها منداڵبوونی سروشتی لەم حاڵەتانەدا ئەستەم دەبێت یان کۆرپەلە لەباردەچێت.

باشترین چارەسەری نەخۆشیی شەکرە چییە لە حاڵەتی دووگیانیدا؟

- پێویستە بەشێوەیەکی وردو رێکوپێك کۆنترۆڵی رێژەی شەکر بکرێت لەخوێندا، چونکە ئەگەری رووداني تێکچوونی کۆرپەلەو لەبارچوونی کۆرپەلە لەحاڵەتی بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لەئارادایە. بەمەش وا پێویست دەکات ئینسۆلین وەك مەرجی سەرەکی هەموو تووشبووان بەنەخۆشیی شەکرە بەکاربهێنرێت، تەنیا ئەو گروپە بچوکە نەبێت لەتووشبووانی شەکرە کە ئاستی شەکر بەرێژەیەکی زۆر کەم بەرزبۆتەوەو لەرێگەی سیستمی خۆراکەوە دەکرێت کۆنترۆڵی رێژەی شەکر بکرێت. بەدەر لەم گروپە هەموو تووشبووان بەشەکرە لەحاڵەتی دووگیانیدا پێویستە ئینسۆلین بەدۆزی گونجاو بەکاربێنن بۆئەوەی ئاستی شەکر بەنزمی لەئاستی سروشتیدا بمێنێتەوە، بەدرێژایی ماوەی دووگیانی، پێویستە هەموو ئەمانە لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بەرێوەبچن.

بۆچی نەشتەرگەری مەترسی دروستدەکات بۆ سەر ژیانی توشبوو بەنەخۆشیی شەکرە؟

- لەرابردوودا پێش ئەوەی زانیاری تەواو لەسەر نەخۆشیی شەکرە ئاشکرا بکرێت، ئەنجامدانی نەشتەرگەری گەورەو بەکارهێنانی ماددەی بەنج کە دەبووەهۆی رووداني تێکچوونێك لەکۆئەندامە کیمیایەکانی لەشداو ئەمەش دەبووەهۆی کەڵەکەبوونی ئەسیتۆن و کیتۆنەکان و رووداني لەهۆشخۆچوون. پاشان لەدوای ئەوەی رێگەکانی پاراستنی نەخۆش لەم حاڵەتانە دۆزرایەوە کە بریتی بوو لەپێدانی ئینسۆلین بەنەخۆش لەپێش نەشتەرگەری و لەکاتی نەشتەر گەری و لەدوای تەواوبوونیشی، بەتەواوەتی مەترسی رووداني ئەو حاڵەتانەی لەکاتی نەشتەرگەریدا تووشی تووشبووان بەشەکرە دەبێت، نەمان و کۆتاییان پێهات. تەنانەت نەشتەرگەریە کتوپڕەکانیش کە تووشبوو بەنەخۆشیی شەکرە لەوانەیە دووچاری بێت بۆنمونە رووداو کارەساتەکان، دەکرێت بەوپەڕی سەرکەوتنەوەو بەبێ رووداني هیچ ماکێك نەشتەرگەری بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت، بەڵام بەو مەرجەی لەپێش و لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا ئامادەباشی تەواو بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت.

ئایا گرنگی راستەقینەی شریتەکانی ئاشکراکردنی شەکرە لەمیزدا چییە؟

- ئەم شریتانە بەئاسانترین رێگا دادەنرێن بۆ ئاشکراکردنی شەکر، چونکە بەکارهێنانیان زۆر ئاسانە، هەروەها هەرچەندە رێگەیەکی هەستیارە، بەڵام ئەو رێژەیەی ئاشکرای دەکات بەشێوەیەکی نزیکییە، چونکە بەوردی ئاماژە بەئاستی شەکر لەخوێندا نادات، هەروەها هەڵدەکات ئەگەر " بەربەستی شەکر" لەگورچیلەدا سروشتی نەبووە واتە گورچیلە رێگەدەدات بەدزەکردنی شەکر بۆ ناو میز کاتێك رێژەی شەکر لەخوێندا کەمتر دەبێت لە180 ملگم، ئەمەش ئەو ئاستەیە کە لەحاڵەتی سروشتیدا شەکر لێی تێناپەرێت. ئەم نزمبوونەوە لەکەسانی سروشتی و لەکاتی دووگیانیدا روودەدات، لەبەرئەوە بوونی شەکر لەخوێندا لەم حاڵەتانەدا بەهەند وەرناگیرێت.

بەپێچەوانەی ئەمەوە "بەربەستی شەکر" لەهەندێك تووشبووانی شەکرە بەرزدەبێتەوە لە200ملگم یان زیاتر تێدەپەرێت، بەمشێوەیە شەکر لەمیزدا نامێنێت یان زۆر کەمدەبێت لەوکاتەدا کە لەخوێندا زۆر بەرزدەبێت.

بەمشێوەیە ئەگەر گۆڕانی "بەربەستی شەکر" مان لەگورچیلەدا بەدوور گرت لەرێی بەراوردکردنی ئەنجامی شریتەکانی میز لەگەڵ ئاستی شەکر لەخوێندا لەقۆناغەکانی سەرەتایی چارەسەرکردنداو دڵنیابووین لەهاوجێبونیان لەگەڵ یەکدیدا، ئەوا دەکرێت پشت بەئەنجامی شریتەکانی میز ببەستین بۆئەوەی بیرۆکەی نزیکمان سەبارەت بەحاڵەتی شەکر لەخوێندا پێبدات.

باشترین رێگە چییە بۆدڵنیابوون لەکۆنترۆڵکردنی شەکر؟

- پێوانەکردنی شەکر لەخوێندا لەکاتی پێوانەکردندا بەوردی رێژەی شەکر تۆماردەکات، ئامێرەکانی لەناوماڵدا بۆ وەرگرتنی ئەم پێوانەیە بەکاردێن زۆرئاسانن و لەبەردەستی هەموواندان. ئاسایی رێژەی شەکر لەحاڵەتی رۆژوودا (واتە شەش سەعات بەسەر

خواردنی ژەمە خۆراکێکدا تێپەڕی بێت) ئەنجامدەدرێت پاشان لەدوای دوویان سێ سەعات دوای نان خواردن وەردەگیرێتەوە. هەروەها دڵنیابوون بەکۆنترۆڵکردنی شەکر بەشێوەیەکی وردو بەباشی زۆر پێویستە ئەویش لەڕێی ڕۆژانە پێوانەکردنی ئاستی شەکر لەکاتی جیاوازدا. هەروەها ڕێگەیەکی دیکەش هەیە بۆ دڵنیابوون لەکۆنترۆڵکردنی شەکر لەخوێندا بەلایەنی کەمەوە لەپاش ئەوەی مانگێک تێپەڕی بێت، ئەویش لەڕێگەی پێوانەکردنی هیمۆگلۆبینی مگلکز واتە یەکگرتوو لەگەڵ گلوکۆزدا.

سیستمی خۆراکی نموونەیی کامەیە بۆتووشبووان بەشەکرە؟

- سیستمێکی خۆراکی یەکگرتوو نییە بەسەر هەموو نەخۆشەکانی شەکرەدا جێبەجێ بکرێت، بۆنموونە هەندێك نەخۆش هەن کێشیان زۆرەو پێویستیان بەوەیە کێشیان دابەزێت، نەخۆشیی شەکرە هەیە کە لاوازەو تووشی شەکرەی ژمارە1بوو، هەروەها منداڵ هەیەو کەسانی بەتەمەنیش هەن کە تووشی شەکرەبوون، هەندێك نەخۆشیی شەکرە هەن دووچاری لەکاروەستانی گورچیلەش بوون، بەپێی حاڵەتەکان پێویستە سیستمی خۆراکی لەگەڵ هەریەکەیان بگونجێت و ئەمەش پێویستی بەشارەزاییەکی تەواو هەیە لەلایەن پزیشکەوە.

بەلام هەندێك ڕێسای گشتی هەن پێویستە هەموو نەخۆشێیکی تووشبوو بەشەکرە پەیڕەوییان بکات؛

1- بڕی گەرمۆکەی وەرگیراو لەخواردنەوە بەدرێژایی ڕۆژ نابێت لەپێویستی راستەقینەی لەش زیاتر بێت، چونکە ئەگەر زیاتر بوو ئەوەلەلەشدا کەڵەکە دەبێت و لەگەڵیدا ڕێژەی شەکروچەوری زۆر دەبن (گەرمۆکە یەکەی پێوانەی وزەیە کە لەخۆراکەوە دروستدەبێت).

ئاسانترین ڕێگەش بۆ زانینی هاوسەنگی نێوان پێداویستی لەش و بڕی خۆراك بریتییە لەپاریزگاریکردنی لەش لەکێشێکی گونجاودا کە پزیشك بڕیاری لەسەردەدات.

2- بڕی ئەو خۆراکەی کە ڕێگە دەدرێت نەخۆش لەرۆژێکدا بیخوات پێویستە بۆ پێنج ژەم دابەشبکرێت (سێ ژەمی سەرەکی و دووژەمی بچوك لەنێوانیاندا) ئەمەش بۆئەوەی کۆئەندامەکانی ڕێکخستنی شەکر لەلەشدا توانای وەرگرتنی هەبێت.

3- پێویستە چەندە لەتوانادا بێت لەخواردنی ماددەی شیرینی دووربکەوێتەوە، ئەگەر پێویستیشی کرد دەکرێت جێگرەوەکانی ماددەی شیرینی بۆ دروستکردنی تامی شیرینی بەکاربهێنرێت.

4- دابەشکردنی ڕێژەی گەرمۆکەکان بەمشێوەیە دەبێت: نزیکەی نیوەی بۆ ماددە نیشاستەییەکان، سێ بەش بۆ ماددە چەورییەکان و نزیکەی 15٪ شی بۆ ماددە پرۆتینیەکان.

5- بەکارهێنانی ئەو ماددەخۆراکییانەی بەریشاڵ دەوڵەمەندن بەشێوەیەکی زۆر وەك سەوزەوات و نانی بۆر، چونکە ئەو ریشاڵانەی ناوهەڵدەمژن یارمەتی ئەوە دەدەن ڕێگە بگرن لەهەڵمژینی شەکر لەریخۆڵەدا و بەمەش بەرزبوونەوەی لەخوێندا پلەبەپلەدەبێت.

چۆن زیادبوونی کێشی لەش بەهۆی زیادبوونی بڕی خۆراکەوە دەگونجێت لەکاتێکدا تێبینی دەکرێت زیادبوونی ڕێژەی شەکر زۆرجار کێشی لەشی لەگەڵیدا دادەبەزێت؟

- کەمبوونەوەی کێشی لەش لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرەیە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی تووشبووندا یان کاتێك ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە، هۆکاری ئەمەش بۆ لەدەستچوونی کارایی ئینسولین و کەوتنەکاری هۆرمۆنە دژەکان دەگەڕێتەوە کە کاردەکەن بۆ توانەوەی هەندێك شانەو گۆڕینیان بۆ شەکری گلوکۆز. سەرباری ئەوەی کێشی لەش بەهۆی لەدەستچوونی بڕێکی زۆرلەمیز بەهۆی میزکردنی شەکراوییەوە، کەمدەبێتەوە، بەکۆنترۆڵکردنی چارەسەرکردنی شەکرە خێرا کێشی لەش بۆ دۆخی پێشووی دەگەڕێتەوە.

دابەزینی کێشی لەش لەو کەسانەدا کە قەڵەون و تووشی شەکرەبوون بەسوود بۆیان دەشکێتەوە یەکەجارو لەسەرەتای دەرکەوتنی شەکرەکەدا، چونکە کەمبوونەوەی کێشی لەش توندی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە لەم حاڵەتانەدا کەمدەکاتەوە و پێویستە نەخۆش لەدوای ئەوەی دادەبەزێت پەیڕەوی سیستمێکی چارەسەرکردنی گونجاو بکات.

ئایا شەکرە بەگژوگیا چارەسەر دەکرێت؟

- لەدێرزەمانەوە گژوگیا وەك یەکێك لەچارەسەرەکانی شەکرە بەکارهاتووە، لەراستیدا بەکارهێنانی گژوگیا لەوکاتەدا تەنیا چارەسەر بووە لەبەردەستی مرۆڤدا و پەنای بۆ بردووە.

چەندەها جۆری گژوگیا لەسەرجەم کتێبە پزیشکیەکاندا ئاماژەیان پێدراوە هەروەها تا ئێستاش لەزۆربەی وڵاتانی جیهان هەندێك وەسفەی میللی هەن بۆ بەکارهێنانی گژوگیا لەچارەسەرکردنی شەکرەدا، لەبەر زۆری ئەم گژوگیایانە ئەستەمە هەموویان ریزبەند بکرێن، بۆ نمونە کەلەرم و گەڵای توو و ڕێحانەو جاتەرەو شیح و رەشکەو تۆڵەکەو لۆپاین(ترمس) و ژمارەیەکی زۆر لەگژوگیای کێوی کە ناخورێن.

ئەگەری ئەوە هەیە زۆربەی ئەم گژوگیایانە کاریکەن بۆ دابەزاندنی رێژەی شەکر- ئەگەر کاریگەرییان هەبێت -ئەویش بەهۆی رێگەگرتن لەهەرسکردن و مژینی شەکر لەریخۆڵەدا. هەندێکیشیان کاردەکەن لەرێگەی لەدەستدانی ئارەزووی ئانخواردن لەنەخۆشداو نەخۆش ناچار دەکەن بۆ کەمکردنەوەی خواردن. ئەگەری ئەوەش هەیە هەندێکیان جۆرە توخمێکیان تیادا بێت کە کاریگەریەکی کەمیان هەبێت بۆ دابەزاندنی رێژەی شەکر لەخوێندا بەشێوەیەك یان رێگەیەك کە تا ئێستا بەپێی پێویست لێکۆڵینەوەی لەسەر نەکراوە.

بەڵام پێویستە لەهەندێك خاڵ دڵنیابین:

- سەرجەم ئەو گژوگیایانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێن کاریگەرییەکی زۆر کەمیان بۆسەر چارەسەرکردنی نەخۆشیی هەیە ئەگەر هەشیان بێت.

- جێگەی مەترسییە نەخۆش بەتەنیا لەچارەسەرکردندا پشت بەم گژوگیایانە ببەستێت بەتایبەتی لەچارەسەرکردنی شەکرەی ژمارە 1 کە پشت بەوەرگرتنی ئینسۆلین دەبەستێت، یاخود لەو حاڵەتانەدا کە پلەی پەرەسەندنی نەخۆشییەکە زۆر پێشکەوتووە یان بەرزە.

- لەباشترین حاڵەتەکانی بەکارهێناندا لەو بارانەدا بەسوودە کە بەحاڵەتی سادەو ئاسان دادەنرێن و چارەسەرکردنیان پشت بەرێکخستنی سیستمی خۆراکی دەبەستێت، ئەویش بەو مەرجەی نانخواردن یان وەرگرتنی حەپ لەرێگەی دەمەوە کۆنترۆڵ بکرێت، هەروەها بەو مەرجەی بەردەوام چاودێری ئاستی شەکر لەخوێندا بکرێت.

رێنماییە بنچینەییەکان بۆ نەخۆشیی شەکرە

- دابەشکردنی ژەمەکانی نانخواردنت بۆ پێنج ژەم، لەیادت نەچێت (دووژەمی مامناوەندو سێ ژەمی بچووك).

- چەندە لەتوانادایە دووربکەوەرەوە لەشیرینی (شەکر یان هاوشێوەکانی)، هەروەها دەکرێت یەك کەوچك شەکر رۆژی دووجار بۆ چا بەکاربێت بەو مەرجەی ئاستی شەکر لەخوێندا کۆنترۆڵ کرابێت.

- واباشترە ئەو میوانە بخورێن کە بەشێوەیەکی رێژەیی رێژەی شەکر تیایاندا کەمە وەك سێوو پرتەقاڵ و هەرمێ.

واباشە نەخۆش لەو میوانە دووربکەوێتەوە کە رێژەیەکی زۆر لەشەکریان تیادایە وەك ترێ و خورماو کاڵەك و مانگۆ، ئەمەش لەو حاڵەتانەدا کە شەکر کۆنترۆڵ نەکراوە،

دەكرێت بڕی بچوك لەم میوانەش بخورێت لەنێوان ژەمەكانداو كاتێك شەكر كۆنترۆڵ دەكرێت و بەیناو بەین.

- ئەو ماددانەی تامی شیرینیان هەیە دەكرێت لەجیاتی شەكر بەكاربێن و هیچ زیانێكیشیان نییە وەك وابلاوەو چەندەها جۆریشیان هەیەو دەكرێت نەخۆش بەپێی ئارەزووی خۆی بەكاریان بێنێت.

- ئەو نەخۆشەی ئینسۆلین بەكاردێنێت یان حەپی دابەزێنەری ڕێژەی شەكر دەخوات پێویستە ئەوەی لەیادبێت لەوانەیە ئاستی شەكر لەخوێندا لەتێكڕای سروشتی زیاتر دابەزێت ئەگەر ژەمێك ناخواردنی لەیادچوو یان فەرامۆشی كردو لەكاتی خۆیدا نەیخوارد، دابەزینی ڕێژەی شەكریش لەتێكڕای سروشتی لەوانەیە ببێتەهۆی ڕوودانی لەهۆشچوون (بورانەوە) كە لەوانەیە نەخۆش گیانی لەدەستبدات، بۆنمونە لەهەندێك حاڵەتی وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان بەكارهێنانی ئامرازو ئامێری تیژ یان وەستان لەشوێنی بەرز.

- زۆرگرنگە نەخۆش ئاشنایەتی لەگەڵ نیشانەكانی دابەزینی شەكرەدا هەبێت و بەئاگابێت لەگەڵ دەركەوتنیدا ڕاستەوخۆ بۆ چارەسەركردنی حاڵەتەكەو ڕێگەگرتن لەپەرەسەندنی پارچەیەك شیرینی بخوات، ئەو نیشانانەش بەلەدەستدانی توانای تەركیزو بەرچاولێڵی هەستكردن بەگێژی و ناڕۆشنایی لەبیركردنەوەدا دەستپێدەكەن، پاشان لەرزەیەك لەدەستەكانداو ئارەقكردنەوەیەكی ساردو دواتر بەتەواوەتی بورانەوەو ئەگەر نەخۆش خێرا هیچ ماددەیەكی شیرینی نەخوارد.

- پێویستە نەخۆش هەمیشە یەك دووپارچە شەكر یان هاوشێوەیەكی شیرینی ئامادەكراو لەگەڵ خۆی هەڵگرێت بۆئەوەی ڕاستەوخۆ بیخوات ئەگەر هەستی بەنیشانەكانی دابەزاندنی شەكر كرد، چونكە زۆرجار ئەو نیشانانە لەكاتێكدا ڕوودەدەن

که نەخۆش بەخێرایی (لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا) دەستی ناگات بەماددەیەکی شیرینی و بیخوات.

- زۆرگونجاوە تووشبووان بەنەخۆشیی شەکرە کارتێکی پلاستیکی لەگیرفانیاندا بێت یان بەزنجیرێکەوە لەملیاندا بێت بەتایبەتی منداڵ و هەرزەکاران، لەسەری نوسرابێت من نەخۆشیی شەکرەم هەیە ئەگەر لەهۆش خۆم چووم تکایە خێرا ماددەیەکی شیرینیم پێ بدەن کە توابێتەوە ئەگەرنەهاتمەوە هۆش خۆم بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی بمگوێزنەوە بۆئەوەی بەخێرایی لەڕێی خوێنهێنەرەوە شەکری گلوکۆزم پێ بدەن ". چونکە ئەو منداڵ وگەنجانەی بەردەوام ئینسۆلین دەخۆن ئەوانە زۆر چالاکن و بەردەوام لەجووڵەدان و خواردنی ژەمەکان لەکاتی خۆیدا فەرامۆش دەکەن.

- پاك و خاوێن ڕاگرتنی پێست و بایەخدان بەپێیەکان بۆ توشبووان بەنەخۆشیی شەکرە زۆر سەرەکی و پێویستە ئەویش بەهۆی زۆر ڕوودانی هەوکردنەکانەوە کە لەوانەیە ئەنجامی خراپ و زیانبەخشیان هەبێت.

بایەخدان بەپێیەکان بەهەڵبژاردنی پێڵاوی گونجاو دەستپێدەکات کە مەرجە گەورەو نەرم بێت بۆئەوەی پەستان نەخاتە سەر پەنجەو پێیەکان و ئەو سەرچاوانە دروستنەکەن کە یارمەتی ڕوودانی هەوکردن دەدەن، هەروەها پێویستە دووربکەونەوە لەلەپێکردنی ئەو پێڵاوانەی قاچ بەدەرەوە دەبێت بۆئەوەی بەدووربن لەتووشبوون بەهەر ڕووداوو یان برینداربیەك، بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کە هەستکردن بەپێیەکانیان لەدەستداوە کە یەکێکە لەماکەکانی نەخۆشیی شەکرە، هەروەها پێویستە گۆرەوی لەلۆکە دروستکراو لەپێبکەن بۆئەوەی ئارەق هەڵبمژێت و لەبەکارهێنانی ئەو گۆرەوییانە دووربکەونەوە کە لەریشاڵی دەستکرد دروستکراوە و ئارەق هەڵنامژن و ڕووبەری دەمیلەکانی پێست زیاددەکات و و ڕوودانی هەوکردن زیاتر ئاساندەکات.

لەو ئامۆژگارییانەی پێویستە نەخۆش بۆ ئاگاداریکردنی پێیەکانی پەیڕەویان بکات:

- بەباشی شتنی پێیەکان بەئاوو سابوون و بەباشی وشککردنەوەیان ئەم کارە پێویستە بەلایەنی کەمەوە رۆژانە جارێك ئەنجام بدرێت.

- بڕینی نینۆکی پەنجەکانی پێ بەهێڵێکی ڕێك، واتە قەراغەکانی لاتەنیشت نەبڕێت و تەنیا بەپارچە لۆکەیەکی تەڕکراو بەماددەیەکی پاکژکەرەوە و پێچراوە لەدەنکە شقارتەیەکی ئاسایی کە تیژ نەبێت، خاوێن بکرێنەوە.

- پێویستە بەیناو بەین نێوانی پەنجەکانی پێ بەماددەیەکی دژە کەڕوو خاوێن بکرێنەوەولەکاتی دەرکەتنی کەڕووشدا پێویستە رۆژانە بەو ماددەیە خاوێن بکرێتەوە.

ئینسۆلین:

پێویستە شووشەی ئینسۆلین لەبەفرگرەدا هەڵبگیرێت و نابێت گەرمی بەپلەی بەرز لێیبدات (بۆنمونە لەکاتی گەشتدا)، هەروەها پێویستە لەکاتی کڕینیدا ئاگاداربیت کە ئەو ئینسۆلینە لەبەفرگرەدا پارێزراوە.

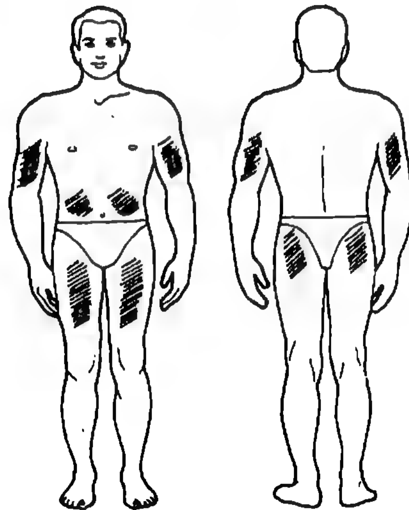
ئەگەر بەشێوەیەکی باش ئینسۆلین هەڵگیرا، ئەوا کارایییەکەی کەم نابێتەوە تەنانەت لەدوای بەسەرچوونی چەند هەفتەیەکیش لەو مێژووەی کە لەسەر قووتوو یان شووشەکە نوسراوە.

زۆرجار هۆکاری وەڵامنەدانەوەی لەش بۆ وەرگرتنی دۆزی ئینسۆلین بۆ لەدەستدانی کارایی ئینسۆلین دەگەڕێتەوە، ئەویش بەهۆی خراپ هەڵگرتنیەوە لەیەکێك لەقۆناغەکانی گەیشتنی بەدەستی نەخۆش، هەرلەرێو شوێنەکانی فرۆکەخانەوەو گواستنەوەی بۆ کۆگەکان تادەگاتە دابەشکردنی و پاشان هەڵگرتنی لەدواشوێنی دابەشکردنی واتە لای نەخۆش.

- پێویستە پێش بەکارهێنانی بەباشی رابوەشێنرێت، ئەمە لەو جۆرانەی ئینسۆلین دا کە کاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە (بەهەموو جۆرە جیاوازەکانیەوە).

رێگەی لێدانی ئینسۆلین:

واباشە توشبوو بەنەخۆشیی شەکرە کە پێویستی بەوەرگرتنی ئینسۆلین هەیە تەنانەت منداڵانیش فێری لێدانی دەرزی ئینسۆلین ببن، چونکە رێگەیەکی زۆر ئاسانەو ئەمە وادەکات نەخۆش لەدەرزی لێدانی ئینسۆلیندا و لەکاتی گونجاوداو لەوکاتەدا کە پزیشك پێیووتوە خۆی دەرزییەکە بۆخۆی بکات و بەمەش لەپشت بەستن بەکەسانی دیکەو دواکەوتنی کاتی دیاریکراو دووردەکەوێتەوە.



وێنەی 6
شوێنەکانی دەرزی لێدانی ئینسۆلین
(لەوانەیە رۆژانە ئەم شوێنانە بگۆڕێن)

دەرزی:

دەرزی پلاستیکی ئامادەکراو بەپاکژی دانێکی باریکی هەیە کە کرداری لێدانی دەرزییەکەی زۆرئاسانکردووە، ئەم دەرزیانە وادانراون بۆیەکجار بەکاربێن، بەلاّم بۆ ئەو نەخۆشانەی کاردەکاتە سەرباری ماددیان

دەتوانن چەندجارێك بەكاری بێنن بەو مەرجەی ئەودانەی كە پێویەتی بەكهول خاوێنی بكەنەوەو بەو پارچەلۆكەیەوە بپێچن كە تایبەتە بەخۆیی و لەناو بەفرەگرەدا هەڵدەگیرێت، ئەمە بەو مەرجەی ئەو دەرزییە كە بەكاردێتەوە بۆ هەمان نەخۆش بەكاربێت.

چۆنیێتی دەرزی لێدان:

- گونجاوترین شوێن بۆ دەرزی رانەكان و بەشی سەرەوەی قۆڵە، هەروەها دەكرێت لەبەشی خوارەوەی سك بدرێت.

- شوێنی دەرزی لێدان دەكرێت بەچوار بەشەوەو هەرجارەو دەرزی لەبەشێك دەدرێت بۆئەوەی دووجار لەیەك شوێن نەدرێت پێویستە ئەوە لەیادنەكرێت ئینسۆلین لەقۆڵەوە بەخێرایی هەڵدەمژرێت (لەنزیكەی 15 دەقیقەدا) پاشان لەدیواری سكەوە (20 دەقیقە) و دوایی لەرانەكانەوە نزیكەی (25-30دەقیقە) ی پێدەچێت، زانینی ئەم ماوەیە بۆ دیاریكردنی كاتی گونجاو بۆدەرزی لێدان لەپێش نانخواردندا پێویستە.

- لەدوای راوەشاندنی شووشەی ئینسۆلینەكە دۆزی گونجاو رادەكێشرێت و لەوەدڵنیابە كە بەتەواوەتی پەستان خراوەتەسەر نیدلەكە بۆئەوەی بەتەواوەتی دەرزییەكە نوسابێت تالەكاتی راكێشانی ئینسۆلینەكەدا یان دەرزی لێدانەكەدا نەیەتە دەرەوە.

- شوێنی دەرزی لێدانەكە بەباشی بەهۆی پارچەیەك لۆكەی تەڕكراو بەكهول خاوێن بكەرەوە.

- بەپەنجەكانی دەستی چەپ لەشوێنی دەرزی لێدانەكە پێستەكە رادەكێشرێت و بەپەنجەی گەورەو دۆشاومژەی دەستی راست بەگۆشەیەكی لار دەرزییەكە دەگیرێت.

- لەحاڵەتی بەکارهێنانی دەرزی ئاسـاییدا درێـژتر لەیـەك سـانتیمەتر بەگۆشـەیەکی لار نیدلەکە بخەرە سەر پێستەکەو پاشان لەچاوتروکانێکیدا پەستان بخەرەسـەری تـا پێـستەکە بۆماوەی نزیکەی 1سـم دەبڕێـت و پاشـان پەسـتان بخـەرە سـەر کۆتـایی دەرزییەکـە تـا ئینسۆلینەکەی ناوی بڕواتە ژێر پێستەکە، بەڵام لەحاڵـەتی بـەکارهێنانی دەرزی تایبـەت بەئینسۆلین کە درێژییەکەی 1سم دەبێـت، نیدلەکـە بەگۆشـەیەکی وەسـتاو دەخرێتەسـەر پێست و پاشان پەستان دەخرێتەسەر هەموو دەرزییەکە بۆناوەوە.

- نیدلەکـە رادەکێـشرێتەوە دەرەوەو شـوێنەکەی بەپارچـە لۆکەیـەکی تـەڕکراو بـەکهول بۆماوەی نیو دەقیقە دەشێلرێت واتە لۆکەکەی پیادا دەهێنرێت.

- ئەگەر سووربوونەوەو هەڵئاوسانێکی کـەم لەشـوێنی دەرزییەکـە روویـداو چـەندجارێك دووبـارەبۆوە، ئـەوا زۆرجـار دەگەڕێتـەوە بـۆ روودانـی هەسـتیاری دژی ئینـسۆلینی بەکارهێنراوو پێویستە راوێژ بەپزیشك بکرێت بۆ گۆڕینی جۆری ئینسۆلینەکە.

کۆتایی

لەبەشەکانی ئەم کتێبەدا لایەنە گرنگەکانی نەخۆشیی شەکرەمان خستەڕوو کە زەمینەیەکی بۆماوەییان هەیە پاشان باسکردنی هۆکارە ڕاستەوخۆو نیشانەکانی و چۆنییەتی دیاریکردنی نەخۆشییەکەو چاودێریکردنی لەپاشدا چارەسەرو لێکەوتەکانی، بەئاشکرا لەکاتی گفتۆگۆکردن لەسەر هەر لایەنێك لەلایەنەکانی شەکرە دەردەکەوێت ئێمە زۆرتر نازانین لەوەی دەیزانین.

ئێمە تا ئێستا چلەوی نەخۆشییەکەمان هەروەك پێویستە بەدەستەوە نییە. هەروەك لەهەندێك نەخۆشیی دیکەدا ڕوودەدات، بەڵام ئەوەی کەمێك بارمان سوك دەکات ئەوەیەو کە ئێمە پێش 15-20 ساڵ لەمەوبەر زۆر زیاترو زیاترمان نەدەزانی.

جیاوازی تەواومان نەدەزانی لەنێوان هەردوو جۆرەکەی شەکرەدا 1و2. هەروەها پێوانی شەکر لەخوێنو میزداو پێوانی ئەسیتۆن بەمشێوەیەی ئێستا نەبوو کە لەبەردەستدایە بەهۆی شریتەکانەوە. هەروەها کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکر بەو ئاسانییە نەبوو کە ئێستا هەیە. ئینسولینیش بەو پەتیەی ئێستا لەبەردەستدا نەبوو، پێدانەکانی

ئینسۆلین بەمشێوەیە دانەهاتبوو. هەوڵەکانی گواستنەوەی پەنکریاش سەرکەوتوو نەبوو. ئەو دەرمانانەش کە شەکر دادەبەزێنن بەم هەمەچەشنەیەی ئێستا نەبوو کۆرپەلە لەسکی دایکێکی نەخۆشیی شەکرە زۆر ئەگەری ئەوەی هەبوو لێکۆتەکانی نەخۆشییەکەی بەربکەوێت بمرێت. گۆڕانکاریەکانی بنکی چاو بەرەو کوتاییە هەرە خراپەکان دەچوو، بەکارهێنانی تیشکی لەیزەر لەوەستاندنو ڕێگرتن لێی دەستی پێنەکردبو. هەروەها شتنەوەی گورچیلە بۆ حاڵەتەکانی سەرنەکەوتنی گورچیلە بڵاونەبو بوەو...هتد

ئەو پێشکەوتنەی ڕوویدا زۆر بوو لەبارەی زانستی روتەوە بێت یا لەبارەی جێبەجێکردنەوە بێتو هەموو هیواکانیش بۆنەوە دەچن کە پێشکەوتنێکی گەورە کە پەیوەندی بەچارەسەری شەکرە یاخۆپاراستن لێ بەرێوەبێت، چونکە تۆژینەوەکان ناوەستن. دیارە ئەم تۆژینەوانە لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا بایەخێکی زۆریان پێدەدرێت کە دەمێکە ئەوەیان زانیوە شەکرە پەیوەندییەکی پتەوی بەنەخۆشیی رەقبوونی خوێنبەرەکانەوە هەیەو وای لێهاتووە لەسەر لوتکەی لیستی ئەو نەخۆشییانەوە بێت کە هەڕەشە لەتەندروستی مرۆڤو ژیانی لەم چەرخەدا دەکەن.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 کە پشت بەئینسۆلین دەبەستێت

ئێمە ئێستا ئەوە دەزانین کە نەخۆشیی شەکرە لەئەنجامی کەمی ئینسۆلینەوە لەلەشدا کە پشت بەئینسۆلین لەچارەسەردا دەبەستێت لەتەمەنێکی بچوکەوە دەست پێ دەکات. بەچەند خەسڵەتێك دەناسرێتەوە:

- زەمینەیەکی بۆماوەیی هەیە ئامادەباشی کەسەکە بۆ ڕوودانی نەخۆشییەکە تیایدا زیاددەکات.

- تێکچونێکی بەرگری بەشێوەیەکی تەموومژاوی دروستدەکات دەبێتەهۆی لەناوچوونی ئەو خانانەی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا دروستدەکەن.

هەوڵەکانی خۆپاراستن

تۆژینەوە بۆ دۆزینەوەی بەڵگە بۆماوەیەکان دەکرێت کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێن بۆ زانینی ئەو کەسانەی کە لەوانەیە ئامادەباشیان بۆ روودانی نەخۆشییەکە تیادابن لەپاشەرۆژدا دەرکەوێت. بۆئەوەی رێگای خۆپاراستنی نوێیان بۆ داهێنرێت و بەلای کەمەوە بەردەوام چاودێریان بکرێت بۆ دۆزینەوەی زووی نەخۆشییەکە.

- بیرکردنەوەی لەکاری سیرەمدا بۆ خۆپاراستن لەڤایرۆسەکانی منداڵی.

- تۆژینەوە بەردەوامە بۆ بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە رێگری لەبەرگری دەکەن وەك دەرمانی سایکلۆسبورن کە ئێستا بەتەواوی دەرکەوتووە کە ئەمە پەیوەندی بەنەخۆشیی شەکری ژمارە 1-ەوە هەیە، بەکارهێنانی ئەم دەرمانە سەرکەوتنێکی باش بەدەست بهێناوە لەکەمکردنەوەی تیژی نەخۆشییەکە یا ونکردنیدا.

- بەڵام جێی داخە بۆماوەیەك کێشەکە ئەوەیە کە لەکاتی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەدا 90٪ی ئەو خانانەی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا دروستدەکەن لەناوچوون و لە10٪ یان کە ماونەتەوە بەتەواوی بەشی ئەوەناکەن. پێویستە بەدوای هۆی دیکەدا بگەڕین بۆ دۆزینەوەی زووی نەخۆشییەکە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی و دۆزینەوەی.

- دژە تەنەکانی ئەو خانانەی ئینسۆلین، تا ئێستا لەقۆناغێکی زۆر پێشکەوتودا نییە هیوامان وایە ئەم قۆناغە ببڕین.

ئەی چی دەربارەی چارەسەری نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2؟

پاشەرۆژی چارەسەرکردن:

- گواستنەوەی پەنکریاس: لەم بیست ساڵەی دوایدا سەرکەوتنێکی سنوردار بۆ نەشتەرگەری گواستنەوەی پەنکریاس کراوە، بەتایبەتی گواستنەوەی پەنکریاس

لەکۆرپەلـەوە، یـا گواسـتنەوەی بەشـێك لەپـەنکریاس لەگـەڵ گواسـتنەوەی گورچـیلە لەحاڵەتەکانی سەرنەکەوتنی گورچـیلەدا. پـەنکریاس گواسـتراوە کـە بۆماوەیـەکی درێـژ ناتوانێت ئینسۆلین دەربدات، چونکە شانەکەی وەك شانەی گورچیلە نییەو جەسـتە زیـاتر رەتیدەکاتەوە.

واش چاوەڕێ ناکرێت کە لەپاشەڕۆژدا کردارەکانی گواستنەوەی پەنکریاس زیادبکـات، چونکە ئێستا زیاتر جەخت لەسـەر گواسـتنەوەی ئـەو خانانـە دەکرێتـەوە کـە ئینسـۆلین دروستدەکەن یان جێگرەوەکانیان:

- گواستنەوەی خانەکانی بێتا (دروستکەری ئینسۆلین) لەپەنکریاسدا ئێستا رێگای ئاسان بۆ جیاکردنەوەی ئەم خانانە دۆزراونەتەوەو کردنـە نـاو شـانەکانی نەخۆشـیی شـەکرەوەو لەبەرئـەوەی رەتکردنـەوەی جەسـتە بۆیـان بـەهێزە لـەرێگای دروسـتکردنی دژە تـەنو لەناوبردنیانەوە. ئەوا دیسانەوە رێگای پەردەدانان بەدەوری ئەم خانانەدا دۆزراوەتـەوە کـە قەدەغەی دژە تەنەکان دەکەن بیان گەنێ لەوکاتەی رێگـا بەئینـسۆلین دەدەن کـە بـچێتە دەرەوە لێیانەوە، بەڵام تـا ئێـستا هـیچ یـەکێك لـەم رێگایانـە بەتـەواوی سـەرکەوتنیان بەدەست نەهێناوەو تا ئێستا دروستکردنو دانانی ئەو بەرگانە لەبارەی هونەریەوە بەباشی بەرێوەناچێت.

ئەندازەی بۆماوە:

بەهۆی رێگری هونەرییەوە لەگواستنەوە خانەکانی بێتا، ئێستا رووکردنە ئاراستەیەکی دیکـە لەئارادایـە ئـەویش گواسـتنەوی جینـە (مـاددەی بۆمـاوەیی) کـە زاڵـە بەسـەر کردارەکانی دروستکردنی ئینسۆلیندا بـۆ نـاو هەنـدێك خانـە کـە لەپێـستی نەخۆشـیی شەکرەکەوە وەردەگیرێن بۆ دروسـتکردنی ئینـسۆلین، ئـەوەش ئـەو کردارەیـە کـە ئـەمڕۆ بە"ئەندازەی بۆماوە" دەناسرێت. ئەم بابەتە بایەخێکی زۆری لەسێنتەرە تایبەتمەندەکانـدا

پێدراوە. سەرکەوتنی لەگواستنەوەی جینەکەدا بۆ بەکتریاو هەوێن بەدەستهێناوە. دروستکردنی ئینسۆلین لەناویاندا سەرکەوتوو بووە کە ئێستا لەژێر ناوی ئینسۆلینی مرۆڤدا بەبازرگانی دەفرۆشرێت. ئەگەر ئەم رێگایە بەتەواوی سەرکەوێت. واتە چاندنی جینی ساغ لەمرۆڤدا، بەوە دەرگایەکی نوێ بەتەواوی لەچارەسەری نەخۆشیی شەکرەدا کە پشت بەئینسۆلین دەبەستێت دەکرێتەوە.

پەنکریاسی دەستکرد:

مەبەست لەمە دروستکردنی دەزگایەکە دەخرێتە ناوجەستەی مرۆڤەوەو پڕکراوە لەئینسۆلین بەدۆزی گونجاو دەچێتە ناو خوێنەوە ئەمە مانای وایە ئەم دەزگایە ئامرازێکی تێدایە ئاستی شەکر لەخوێندا بەبەردەوامی دەپێوێت. هەروەها کۆمپیوتەرێکی بچوك کە حیسابی دۆزی ئینسۆلینە گونجاوەکە دەکات ئەوەش هەرووەك ئەوە وایە کە پەنکریاسە سروشتیەکە دەیکات. بەراستیش ئەم دەزگایە دروستکراوە، بەڵام تا ئێستا لەهەندێك کێشە رزگاری نەبووە وەك داخرانی ئەو بۆریانەی بەردەوام کاری بۆ دەکەن. گەورەی قەبارەی دەزگاکەو دووبارەبونەوەی بورانەوەی کەمی شەکرە. بەڵام بەبەکارهێنانی دەزگای ئاسان لەپێوانەدا چەند جارێك لەرۆژێکداو بەتایبەتی ئەگەر بەبێ دەرزی ئاژن دانرا، بەکارهێنانی ئامرازی دەرزی لێدانی نوێ دەتوانرێت کۆنترۆڵی ئاستی شەکرە لەخوێندا تا رادەیەکی زۆر بکرێت.

پەرەدان بەرێگاکانی پێدانی ئینسۆلین:

تا ئێستا ئینسۆلین بەدەرزی دەدرێت، هەندێك ئامرازی ساکار پێش خراوە بۆ یارمەتیدان لەمەدا وەك قەڵەمی ئینسۆلین کە بۆرییەکی ئینسۆلینی تێدەکرێتو دەبەسترێت بەکۆمپیوتەرێك بۆ حیسابی یەکەکان و دەرزیەکە. ئەمە لەکاتی کارکردندا یا لەکاتی سەفەرکردندا زۆر بەسوودە. لەوانە هەندێك جۆریان دەرزیەکی پێوەیە بەپەلەپیتکەیەکەوە

بەندکراوە ئەگەر پەستانی خرایەسەر دەرزیەکە بەخێرای دەردەچێت‌و پێستەکە دەبڕێت‌و ئازارێکی کەمتر لەئاسایی دروستدەکات.

لەم دە ساڵەی دوایدا هەوڵێکی زۆر دراوە بۆ پێدانی ئینسۆلین بەبێ دەرزی. ئەوەش لەرێگای دڵۆپانەی بۆ ناو لووت یا لەرێی دەمەوە، یا لەرێی شاف لەکۆمەوە. هەموو ئەم هەوڵانە بەداخەوە سەرکەوتوو نەبوون، دڵۆپەکانی لووت پێویستیان بەدۆزی گەورەیە کە دەگاتە دەجاری دۆزی ئاسایی، لەپاشدا خەستکردنەوەی ئینسۆلین لەدەمدا ناگاتە ئاستی جێگیر تا ئێستا ئەم مەیدانە کراوەیە لەبەردەم تۆژینەوەی زیاتردا.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 کە پشت بەئینسۆلین نابەستێت

لەم پانزەساڵەی دوایدا بەتەنیا دەرکەوتووە کە ئەم جۆرە جیاوازە لەنەخۆشیی شەکرە ژمارە 1 لەهۆیەکان‌و ئەو تێکچونەی لەکۆئەندامەکانی رێکخستنی شەکرە لەجەستەدا دەکات.

بەڵام پێشکەوتنێکی زۆر بەدەست نەهاتووە کە شایانی باس بێت لەو دەرمانانەی کە شەکرە دادەبەزێنن‌و لەچارەسەرەکەیدا بۆماوەی سی ساڵ زیاترە بەکار دێن زۆربەی ئەم دەرمانانە قەدەغەی روودانی هەندێك لێکەوتنەوە دەکەن.

تا ئێستا دابەزاندنی کێشی لەش و کۆنترۆڵی بڕی خواردن‌و جۆرەکانی بەبەردی بناغە لەچارەسەری ئەم جۆرەی نەخۆشیی شەکرەدا دادەنرێت، بەرئەنجامەکانی چارەسەر نایابن ئەگەر توانرا پارێزگاری بەکێشێکی نمونەی چەسپاوی جەستەوە بکرێت، ئەگەر توانرا کۆنترۆڵی خۆراك بکرێت، لەراستیدا رێگری یەکەم لەتوانای نەخۆشەکەدایە کە بەرگری ئەم چارەسەرە گرانە دەکات بەشێوەیەکی رێکوپێك‌و بۆماوەی چەندەها ساڵ. ناچارە لەو ماوەیەدا کە هەموو خووە چەسپاوەکانی لەخواردندا بگۆڕێت. تا ئێستا رێگای زۆر دەهێنرێتە کایەوە بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن، بەڵام هێشتا رێگایەکی زۆر

سەرکەوتوو کە شایانی باس بێتو کاریگەری خراپی لێ نەکەوێتەوە نییە. ئێستا قەڵەوی بەیەکێك لەو کێشە پزیشکە سەرەکیانە دادەنرێت کە کاریگەری خراپی هەیە، نەك بەتەنیا بۆ نەخۆشیی شەکرە بەڵکو بۆ رەقبونی خوێنبەرەکانیش‌و گەلێك نەخۆشیی دیکە.

گومانی لەوەدا نییە کە پاشەرۆژ زۆربەی ئەم هەوڵانە دێنەئەنجام کە بەو هیوایەین یەکێکیان سەرکەوتنی راستەقینەی بەردەوام بەدەست بهێنێت.

تا ئێستا خۆپاراستن لەروودانی ئەم نەخۆشییە پشت دەبەستێت بەدوو هۆکاری سەرەکی:

- خۆدورخستنەوە لەقەڵەوی‌و پارێزگاریکردن بەکێشێکی نمونەییەوە.

- خۆدورخستنەوە لەشڵەژانە دەروونیەکان بەپێی توانا یا کارکردن بۆ خۆبەتاڵکردنەوە بەزۆر شێواز.

سەرەڕای ئەمانە:

بەکارهێنانی دەرمان بەئاگادارییەوەو لەژێر چاودێری پزیشکیدا، چونکە هەندێکیان هەروەك لەوە پێش ئاماژەمان پێدا یارمەتی دەرخستنی نەخۆشییەکە دەدات.

پاش تەمەنی چل ساڵی ئەنجامدانی پشکنین بۆ زانینی ئاستی شەکر لەخوێندا پێویستە ، چونکە ئەم شیکردنەوانە نەخۆشییەکە لەسەرەتاداو لەقۆناغی یەکەمدا دەدۆزێتەوەو پێش ئەوەی کاتێکی زۆر بەسەر دەرکەوتنی نیشانەکانیدا دەرکەوێت.

گومان لەوەدا نییە کە چارەسەری نەخۆشییەکە لەم قۆناغە زووەیدا، گرنگە، باشترە لەچارەسەرکردنی لەقۆناغی دواییەکانیداو لەزۆر کاتدا ئەگەر چارەسەر بەباشی بەڕێوەچوو تێکچوون لەهاوسەنگی شەکرەکەدا ون دەبێت‌و نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە باری سروشتی

خۆی ئەگەرچی ئامادەباشی بۆماوەیی هەردەمێنێتو هەرِەشە لەدەرخستنی نیشانەکان جاریکی دی دەکاتەوە ئەگەر چارەسەرە پێشنیازەکراوەکە پشتگوێخرا.

لەو ئامـاژە گرنگانـەی خۆپاراسـتن لەنەخۆشـیی شـەکرە بوخانمـان دەکرێـت تێبـینی لەدایکبوونی منداڵێك یا زیاتر دەکرێت کە قەبارە یان یان کێشیان گەورەیە. هـەرووەك لەوە پێش دەرمان خست، لەلێکەوتەکانی نەخۆشیی شەکرە لەسکپڕیدا روودانی زیـادبونی کێشی منداڵە، ئەمە هەندێجار روودەدات پێش ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشـیی شـەکرەکە لەدایکەکەدا دەرکەوتبێت بەماوەیەك، لەبەرئەوە پێویستە ئاگاداری تەواوی ئەوە لەپاشـدا بکرێت بەتایبەتی تێبینی دابەزینی کێش بۆ ئاستی نمونەیی.

هەروەها ئەو ئاماژانی ئاگادارمـان دەکەنـەوە بەئامادەباشـی نەخۆشـیی شـەکرە زۆرنو ئەگەری دەرکەوتنی لەپاشەرۆژدا ئەمانەن:

- توشبونی یەکێك لەباوان یا هەردووکیان بەنەخۆشیی شەکری ژمارە 2

- بەرزبونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا پاش وەرگرتنی دەرمانێك ئەگەر بەرزبونەوەکەشـی زۆر کەم بێت.

- لەدایکبوونی منداڵێکی قەبارە گەورە.

نەخۆشیی شەکرە یەکێکە لەنەخۆشییە باوەکان، کە بەهەردوو جۆرەکەیەوە کاریگەرییەکی سەرتاسەری بۆ سەر ئەندامەکانی جەستەی نەخۆش هەیە.
ئەم کتێبە باشترین سەرچاوەیە بۆ ئاشنابوون بەڕووخسارە گشتییەکانی شەکرەو ڕێگەکانی چارەسەرکردن، کە وێڕای کۆمەڵێك ڕێنمایی گرنگ بۆ چۆنیەتی ژیان لەگەڵ شەکرەو خۆپاراستن لێی، دەتوانێت بیکەیت بەڕێبەرێکی تەندروستیی متمانەپێکراو.



لە بڵاوکراوەکانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
سلێمانی 2009
دیزاین: هەڵوێست تۆفیق